

## IL CANTIERE DEL CARATTERE

Si chiama «resilienza» ed è la dote che manca ai nostri figli: iperprotetti e tenuti al sicuro da problemi, difficoltà e fatiche crescono senza sviluppare difese e senza mettersi mai in discussione. Finché la realtà non li urta con tutta la sua durezza, trovandoli incapaci di reagire. Preparali si può e si deve

di Maria Angela Masino

# IO NON H

**T**roppo presto. Ai genitori dei bimbi tra i sei e gli otto anni sembra prematuro accompagnare i figli in visita dal nonno malato: potrebbero inibirsi, impressionarsi. Ad altri sembra eccessiva persino la favola di Hansel e Gretel: potrebbero metterli in ansia. Ad altri ancora pare giusto tenerli al "riparo" dai lavoretti domestici (riordinare la stanza, apparecchiare la tavola) e dalle altre microfatiche quotidiane. Obiettivo: concedere loro un'infanzia spensierata, felice. Il problema? Così iperprotetti, i bimbi del ricco e avanzato Occidente sempre più spesso non appaiono in grado di affrontare le minime paure e difficoltà della vita. Parola dello psicologo canadese

adattamento e di apprendimento – spiega Franca Er-rani, counselor che ha approfondito questi argomenti nell'ambito dell'università di Siena e del centro Inner-Team -. Pensiamo al meraviglioso riscatto sociale e umano di David Copperfield di Charles Dickens, orfano di padre e di madre, costretto ad attraversare dolorosissime esperienze. Oppure alle avventure del piccolo Remi nel libro "Senza famiglia" di Malot Hector». Visualizziamo anche i tanti bimbi malati negli ospedali che trovano la forza di giocare, chiacchierare, addirittura scherzare fra loro. C'è in questi piccoli una ferma capacità di rovesciare la loro sorte, sfruttando ogni esperienza, sia costruttiva che distruttiva.

# IO PAURA

Michael Ungar, che all'allarme ha dedicato il saggio *Too safe for their own good (Troppo protetti per il loro bene*, McClelland & Stewart edizioni).

E pensare che, come spiegano fior fior di avanzate teorie psicologiche, è proprio attraverso il superamento degli ostacoli che ci si rafforza e si acquista autostima. Il punto è mantenere sempre un equilibrio tra difficoltà e soluzioni. «Se un bambino è costretto a superare problemi troppo grandi in condizioni di abbandono non riesce con le sue possibilità cognitive a farcela. Ma se condivide una difficoltà con un genitore o un adulto amico che lo sostiene, il paesaggio interiore che si determina in lui è tutto diverso. Da questa esperienza può uscirne vittorioso», spiega la professoressa Cristina Castelli, ordinario di Psicologia all'università Cattolica di Milano e autrice del libro *Resilienza e Creatività* (p. 234, Franco Angeli, editore). Ma cos'è la resilienza? Entrata da alcuni anni nel campo della psicologia, della pedagogia e del counselling questa parola – che in latino significa "tornare a saltare" (resilio) – indica la (meravigliosa) capacità di reagire di fronte alle difficoltà, non dandosi per vinti. La parola resilienza appartiene al linguaggio fisico e significa la resistenza che oppongono i metalli agli urti. Ma in psicologia il concetto assume un significato più ampio: non vuol dire banalmente resistere, ma riuscire a utilizzare l'esperienza difficile per non avere più paura e trovare soluzioni sempre nuove di fronte ai problemi. «La resilienza è soprattutto la "volontà di uscire da una situazione traumatica" senza negare il dolore vissuto, ma sapendo costruire attorno ad esso una rinascita, attivando svariate capacità di

In effetti, ci sono situazioni traumatiche più o meno gravi (povertà, perdita di un parente, malattia, violenza,) che, se ben gestite, possono addirittura diventare lezioni di vita in presenza di doti particolari fra cui coraggio e determinazione. La lettura della fiaba, per esempio, in questo senso è maestra di vita perché evidenzia che tutti i dolori sono sopportabili, se trasformati, come per il brutto anatroccolo che diventa cigno. «Inoltre, il racconto che cambia profondità alle cose inserendole in un contesto lontano permette di spostare l'ansia fuori da noi stessi. Così, si riesce a ragionare, a studiare strategie e vie d'uscita», spiega Cristina Castelli. Altro aspetto interessante della fiaba è quello di aiutare il bambino attraverso streghe e fate a capire cosa è buono e cosa cattivo.

Per farcela, poi, il piccolo deve imparare a dare una direzione alle emozioni. Dai dati è emerso che i bimbi che reagiscono a una esperienza di dolore regolando il comportamento sul loro sentire e attivando così reazioni impulsive (come lanciare oggetti, urlare, irrigidirsi...) sono poi quelli che riferiscono livelli di malessere maggiori. In questo atteggiamento un ruolo-chiave è svolto dall'adulto. Se il genitore è un "campo-base" sicuro, dove rifugiarsi, il bambino si lascerà calmare e rassicurare, altrimenti rimarrà allarmato e talvolta disperato perciò incapace di organizzare i suoi sentimenti. È d'obbligo una precisazione: la resilienza è diversa dalla "resistenza", termine con il quale si indica la tendenza a chiudere gli occhi davanti ai propri traumi, fino a rimuoverli e ad andare avanti senza consapevolezza. Queste sensazioni rendono vulnerabili e distolgono l'attenzione

## IL CANTIERE DEL CARATTERE

### RESILIENZA: ISTRUZIONI PER L'USO

Come insegnare la resilienza? Come abituare i nostri figli fin da piccoli a dire: sono più forte del problema, me la cavo sempre, e se non riesco da solo posso anche chiedere aiuto. Ecco un manuale utile di stratagemmi e consigli per riuscirci. O per provarci, almeno.

**UTILIZZARE LA FANTASIA.** La fantasia è uno strumento indispensabile per trovare soluzioni. Il gioco creativo come il racconto possono essere un eccezionale veicolo di questo apprendimento: pensiamo ai soldati in trincea che inventavano speciali stratagemmi per soddisfare le esigenze quotidiane (i coperchi delle scatolette metalliche perforati con la baionetta diventavano grattugie).

Proviamo, allora, a non trasformare la stanza dei nostri figli in una dependance dell'ipermercato del giocattolo, ma lasciamo loro la possibilità di usare la pentola come elmo mentre il coperchio diventa scudo. Diventare resilienti è un training che parte dalle piccole cose.

**RAFFORZARE L'AUTOSTIMA.** Incoraggiamo i nostri figli a fare delle cose: suonare, cantare, praticare uno sport, ma anche svolgere piccoli incarichi domestici. Si a farli apparecchiare e sparecchiare la tavola, piegare il proprio pigiama, mettere in ordine la cameretta. Attraverso la messa in pratica di attività finalizzate a un obiettivo si sentiranno forti, bravi, utili.

**DISEGNARE GLI OBIETTIVI.** Aiutare i bambini a disegnare i loro obiettivi e le tappe per

dalla cosa più importante: mantenere l'orientamento sul compito. «Il bambino "resiliente", invece, sa che ha vissuto un trauma ed è motivato a superarlo mettendo in campo alcune speciali risorse come l'umorismo, la curiosità, la fantasia, il gusto per l'avventura», afferma la dottoressa Errani. Come farle nascere? Accompagnandoli. «L'incontro con una persona che voglia farsi coinvolgere è uno dei più preziosi elementi di resilienza», spiega la professoressa Castelli. Dove per incontro si intende la condivisione di uno spazio emotivo, di una storia in cui ci si rispecchia: quando ci troviamo con nostro figlio di fronte un ostacolo improvviso, spesso la prima mossa è infatti quella di utilizzare il modello di soluzione "abituale". Se funziona,



### DAVID, JEAN E GUIDO: LETTERATURA E CINEMA INSEGNANO

Orfano prima di padre poi di madre, nel corso dell'infanzia è travolto da infinite traversie prima di arrivare alla luce grazie a intelligenza, impegno, lealtà, voglia di lottare. Conosciamo tutti la storia di David Copperfield, così ben tratteggiata dallo scrittore britannico Charles Dickens. Fedor Dostoevskij ha vissuto in simbiosi con questo romanzo per tutto il tempo della prigionia in Siberia. E anche lo scrittore Henry James e lo psicologo Sigmund Freud trassero ispirazione dalla figura del bambino coraggioso, capace di adattarsi a difficoltà e catastrofi con flessibilità. Altro meraviglioso esempio di resilienza è quello che ci regala Jean Valjean, il protagonista de I Miserabili, il romanzo di Victor Hugo. Ex galeotto, perennemente braccato dalla legge, riesce a riscattare il suo passato e a realizzarsi imparando l'amore: perché è diverso sopravvivere indurendosi o diventando insensibili e reagire invece mantenendo intatte la propria sensibilità e umanità. Ma è senz'altro il cinema italiano ad aver offerto lo spunto più creativo, in fatto di resilienza. Nel film oscar di Roberto Benigni, La vita è bella, il protagonista Guido, cerca di salvare il figlio Giosuè dal dramma dei campi di concentramento stravolgendo le situazioni e trasformandole in qualcosa di diverso. Così la guerra e la vita nel campo diventano un'avventura il cui premio finale è un carro armato. E le dure parole dei tedeschi sono istruzioni per i partecipanti al gioco.

raggiungerli è uno stratagemma per renderli "resilienti". Un buon esercizio è dar loro un foglio di cartoncino 50x70 e dei pastelli colorati: gli obiettivi, ovviamente, devono essere semplici e "misurabili" (come un miglioramento atletico o scolastico, la messa in sicurezza di una piccola somma per una gita o l'acquisto della chitarra) e andranno illustrati sotto forma di piccole azioni che si svilupperanno un punto di partenza (a sinistra) verso un obiettivo (a destra). Lo spazio in mezzo rappresenta appunto i passi, le azioni. Si possono attaccare anche foto, immagini, fare piccoli disegni o scrivere parole-chiave. Il tutto colorato e vivace, in modo da dare la percezione quasi fisica che l'obiettivo si sta avvicinando.

**VALORIZZARE I BAMBINI.** Ogni bambino ha una percezione di sé strettamente collegata a

come si sente visto dai propri genitori. Se papà e mamma hanno scarse attese nei suoi confronti, il bambino penserà di non valere un granché. Viceversa aspettative eccessive dei genitori possono produrre un'autostima esagerata che influenza negativamente la percezione di se stesso. La regola dev'essere quella dell'equilibrio, che tradotta in pratica vuol dire incoraggiare il piccolo, gratificarlo se si comporta nel modo corretto, spiegare quali errori ha commesso e come è possibile risolverli. Esempio: se non ha paura dell'acqua, sta a galla bene, ma quando si tratta di imparare uno stile fa due bracciate e poi molla non è il caso di lodarlo. Così non si rinforza la sua autostima, ma il suo scarso impegno... Se invece sfida la paura del buio tentando di stare solo a dormire nella sua cameretta va davvero gratificato perché dimostra di usare tutto il suo coraggio.



procediamo, ma se lo schema vacilla, rischiamo di ripetere all'infinito quello che la logica ci indica come l'unico esito possibile e rimaniamo bloccati. È il momento di fare un salto e di prendere strade completamente diverse, creative, che ci portino a risorse inaspettate: il bambino impara dalle azioni e non dalle parole. Occorre quindi che i genitori riescano a "vivere" le caratteristiche e i valori resilienti che vogliamo trasmettere. Così il punto non è più non portare il piccolo dal nonno malato, oppure non leggergli la fiaba angosciante, ma vivere con lui quel dolore, quella paura, cercando la soluzione. Una posizione difficilissima, specie dopo una giornata di lavoro. E che tuttavia ci compete. ◆

## FULVIO FRISONE, IL CORAGGIO VINCE ANCHE LA MALATTIA

**A**ndare avanti comunque. Anche quando la vita sembra remare soltanto contro. Fulvio Frisone, fisico nucleare e scienziato di Siracusa, ce l'ha fatta. Ha "vinto" la sua invalidità ed è diventato un ricercatore apprezzatissimo a livello internazionale. I compagni di scuola lo ricordano con entusiasmo, spiegano che il suo esempio è stato un'indimenticabile lezione di vita che ancora oggi rappresenta, nelle difficoltà di ciascuno di loro, una traccia indispensabile per affrontare ogni battaglia. Nato da un parto complicato, che lo ha lasciato tetraplegico con notevolissime difficoltà di linguaggio, Frisone non ha conosciuto mai la gioia dei primi passi. Né quella di poter fare qualcosa da solo: non riesce a lavarsi, vestirsi, mangiare... Il suo avrebbe dovuto essere un destino senza senso. Invece, grazie alla sua straordinaria intelligenza e al coraggio dei suoi genitori è riuscito a studiare, a laurearsi in appena tre anni, a condurre una vita densa di successi e gratificazioni. La vera svolta, quando suo padre ha inventato il "casco" speciale che lo aiuta a scrivere, disegnare, usare il computer, interagire. Grazie a quello riesce persino a dipingere, usando i soli movimenti della testa. Alla resilienza di Fulvio è stato dedicato anche un libro, il figlio della luna, che poi è diventato un film per la tv. Se mancassero idee su come credere nei nostri figli, e insegnar loro a credere in se stessi.