

RESILIENZA, CONSULENZA E VIAGGI IN ALTO MARE

Carissimi, la giornata dello scorso 30 gennaio è ancora viva in me con tutte le sue risonanze: la neve che ancora ci ha accompagnati, le numerose e attive presenze, il coinvolgimento, la ricchezza degli interventi ...

Passo in rassegna solo alcuni momenti che ritrovate nelle slides pubblicate sul sito.

I simboli condivisi inizialmente mi sono cari in quanto esprimono bene dei significati essenziali alla nostra vita professionale. **Il cerchio che racchiude ancora e bussola** offre tre elementi: **la bussola**, per il nostro orientamento nel viaggio-percorso di consulenza; **l'ancora**, per avere un punto fermo, per poter ormeggiare, per non essere portati via dalla corrente, e **il cerchio-timone** che ci aiuta ad assecondare i venti senza perdere la rotta. Nei momenti di tempesta sono tre indicatori di resilienza essenziali e in base a come li viviamo possiamo ascoltarci e in qualche maniera auto supervisionarci.

Il consulente è anche **cigno**, accompagnatore del viaggio tra sfera celeste e sfera terrestre. Ci ricorda, anche tramite la sua catena d'oro, l'importanza del legame e della libertà, l'importanza di accordare la pervadenza allo spirito, come già sostenuto nella giornata dello scorso anno.

Mi pare poi da evidenziare la presenza della coppia di cigni: nel corso degli ultimi otto anni sempre più spesso, ogni qual volta sia stato possibile, ho sperimentato la ricchezza di seguire le consulenze di coppia attivando una coppia di consulenti, maschio e femmina, fattore che mi piacerebbe approfondire in altra e più opportuna sede.

Sulle successive definizioni e indicazione di studi sulla resilienza riporto lo schema proiettato, che mi pare utile e chiaro.

| <i>Definizioni resilienza</i> | <i>Ricerche e studi</i> |
|---|--|
| <i>In ambito psicologico-psicoterapeutico:</i> – capacità di superare, per qualità individuali, psichiche, comportamentali e di adattamento un grave stress a cui è associato un grave rischio di psicopatologia – capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato | Rutter, 1979; Anthony <i>et al.</i> , 1982; Luthar, Ziegler, 1991; Wolint, Wolint, 1997; Anaut, 2003; Short e Casula, 2004; Tomkiewics, 1999; Oliverio Ferraris, 2003; Cyrulnik, 2006 |
| <i>In ambito psico-sociale:</i> – flessibilità, adattamento positivo in risposta ad una situazione avversa, da intendersi sia come condizione di vita sfavorevole, sia come evento traumatico ed inatteso – capacità di una persona o di un gruppo a svilupparsi nonostante l'esperienza di avvenimenti destabilizzanti, condizioni di vita difficili e traumi – qualità che aiuta gli individui o le comunità a resistere e superare le avversità | Garnezy, Masten, Tellegen, 1984; Rutter, 1985, 1988; Werner, 1993; Garnezy, 1972; Masten, 1994; Grotberg, 1995; Masten e Coatsworth, 1998; Cyrulnik, 1998, 1999; Manciaux, 2001; Newman, Blackburn, 2002; Cyrulnik, Malaguti, 2005 |
| <i>In ambito sistemico:</i> – capacità che si sviluppa all'interno di sistemi (familiare, sociale) capaci di sostenere e di resistere ai cambiamenti provocati dall'esterno, per sovrapporsi e superare crisi attraverso un cambiamento qualitativo e mantenendo la coesione strutturale attraverso un processo di sviluppo – processo dinamico che si stabilisce nell'interazione di fattori di rischio e fattori di protezione | Fine, 1991; Rutter, 1990, 1993; Belsky, 1993; Richardson, Gray, 1999; Waller, 2001; Di Blasio, 2005 |

Il consulente come testimone del coraggio di crescere

Il consulente ovviamente potrà testimoniare solo ciò di cui ha fatto personale esperienza. Questo comporta non che il professionista deve avere fatto concreta esperienza di ogni tipologia di casi che si presentano per un percorso, ma che ha larga esperienza, a partire dalle sue vicende personali e familiari, quindi professionali e sociali dell'impegno e del coraggio di crescere. Cosa intendo con il termine coraggio di crescere? Vi ho presentato le esperienze proposte da Cyrulnik nel suo bellissimo testo *"Il coraggio di crescere"*, quando analizza e confronta la vita di Marilyn e Andersen.

Abbiamo anche citato, dello stesso autore, "Il dolore meraviglioso": *"Le due scelte più nevrotiche della nostra esistenza, la scelta della professione e quella del coniuge, danno il la alla nostra vita. Ogni incontro è una svolta, un momento sensibile di negoziazione fra storia personale e discorso sociale"*

Di questo dunque il consulente ha da essere testimone, di questa volontà e capacità di ascolto e di mediazione, solo così potrà accompagnare il cliente con una probabilità di successo che è cosa ben diversa da una consultazione specialistica o da competenze meramente tecniche.

Nella vita di ogni persona e di ogni coppia o famiglia, in particolare nei bivi e nei momenti critici o dolorosi, il **fatto cui conferisco un significato (interpretazione) diviene avvenimento saliente** (se torno soltanto sulla sofferenza subita vivo un trauma). **In presenza di un rinforzo affettivo o di riconoscimento posso trasformare il significato e dargli un senso (direzione prospettica) costruttivo: ecco la resilienza, che ha comunque un suo prezzo.** Un prezzo che vale sempre la pena pagare.

Una consulenza resiliente **è agevolare la trasformazione di fatti traumatici o dolorosi in avvenimenti salienti, ascoltandoli, esprimendoli, afferendo loro un significato che consenta all'interessato di andare oltre.** Questo andare oltre passa attraverso tre fattori: **a) il riconoscimento del fatto stesso e del suo valore personalizzato; b) la presenza di un tutore di resilienza, di un rinforzo affettivo positivo; c) la trasformazione dell'interpretazione del fatto stesso, che assume una prospettiva di crescita, una possibilità di ritrovare e ridefinire se stessi in modo concreto e realistico, per quanto dipende da sé.**

La resilienza ha quindi a che fare con un **lavoro di consapevolezza sulla memoria**, come avevamo sottolineato nel precedente seminario, qui ripreso tramite la poesia di T. Scialoja:

*La memoria mormora come un mare ammansito
La memoria mormora con labbra che sembrano morenti
La memoria mormora come chi maschera malori
Ma insieme rapidissima a stornare gli orli dell'oggi
Che dico dell'oggi? D'ogni primo attimo del presente
Per lei ogni nuovo respiro è già stato respirato
Ogni prima scintilla spenta e soffiata lontanissimo*

Andare oltre il mormorio della memoria, la tendenza al rimuginio, le trappole e le ferite del non amore.

In questa direzione, meglio potremmo dire in questa rotta, i colleghi si sono attivati *nell'esercizio della memoria*, di cui riporto il mandato:

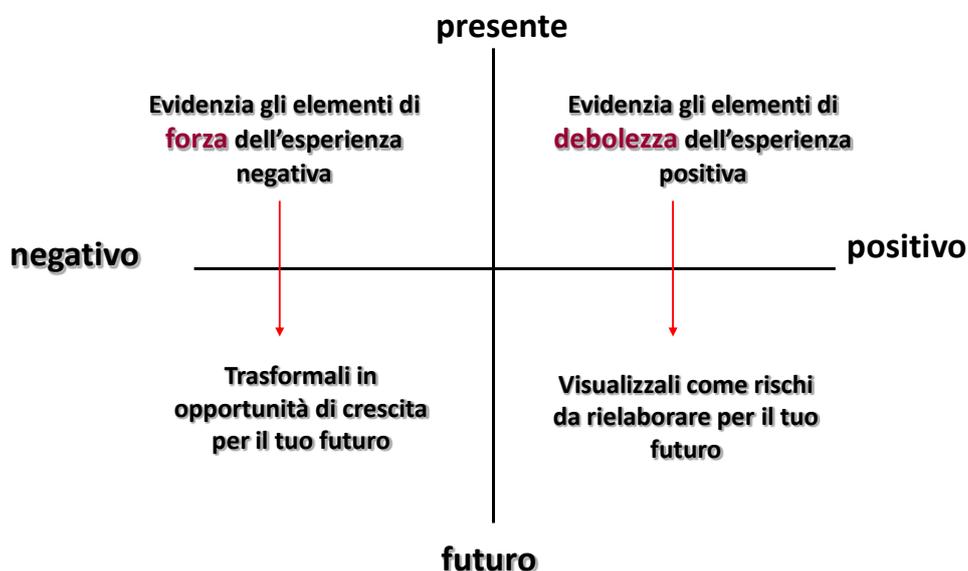
Ripensa al clima della tua vita **affettiva, relazionale e sociale** fino ad oggi.

- Quanto, quando e come ti senti **protetto**?
- Quanto, quando e come ti senti **esposto**?
- Quanto, quando e come vivi la **paura**?
- Quanto, quando e come vivi la **rabbia**?
- Quanto, quando e come vivi la **tristezza**?
- Quanto, quando e come vivi la **gioia**?
- Quanto, quando e come vivi la **noia o il senso di soffocamento**?

Rappresenta il tuo vissuto e condividi come esso ti può aiutare ad essere testimone del coraggio di crescere utilizzando il carro rovesciato.

Lo strumento proposto è quello del **CARRO ROVESCIATO**, desunto dalla logica delle beatitudini evangeliche, sempre attuale. La rappresentazione visiva sintetizza elementi sempre presenti in consulenza, qui unificati e proposti in una modalità che si è rivelata particolarmente efficace:

Il tempo delle beatitudini: Il carro rovesciato



13

In pratica l'indicazione ad utilizzare la memoria per orientare le esperienze e andare oltre con questo strumento invita a **fare emergere i punti di forza e di crescita delle esperienze vissute negativamente e viceversa i punti di criticità e di fragilità presenti nelle esperienze vissute positivamente** ... ribaltare il carro, appunto come nelle beatitudini.

Lo strumento, applicato secondo le domande guida precedenti, agevola una maggiore consapevolezza della memoria e una capitalizzazione, orientata a nuovi sensi, delle esperienze della vita.

L'evoluzione della resilienza negli studi di A. Putton

Putton delinea i diversi passaggi della resilienza:

la resilienza caotica: caratterizzata da mancanza di regole; il focus è sulla sopravvivenza; vi è la presenza anche di comportamenti distruttivi; forme di rabbia, aggressività; paure spesso inesprese

la resilienza rigeneratrice: in cui si sviluppano competenze, iniziano comportamenti costruttivi in mezzo a numerose crisi; le regole aiutano il senso di realtà; in questa fase è importante il legame con un adulto empatico

la resilienza adattiva: in cui si inizia ad utilizzare le risorse personali e di contesto; cresce l'autostima e il senso di responsabilità

la resilienza fiorente: caratterizzata da una crescente fiducia nelle proprie potenzialità; si instaurano positive relazioni con l'ambiente; si fa strada l'attribuzione di senso alle proprie esperienze e alla vita; si sperimentano diverse forme di autonomia

il consulente può, conoscendo le fasi, evidenziarle e agevolarne la consapevolezza nel percorso, offrendo uno specchio attivo, forme di riconoscimento positivo e di rinforzo al cliente.

A questo proposito ho proposto alcune immagini guida per le fasi della resilienza:

Nella **resilienza caotica** per crescere ho bisogno di **un salvagente o di una scialuppa di salvataggio**. In questa fase sono fragile, esposto, viviamo sbalzi emotivi e motivazionali, quindi cerchiamo più che altro un salvataggio, qualche elemento che mi consenta di galleggiare, di non andare a fondo nel mare della vita.

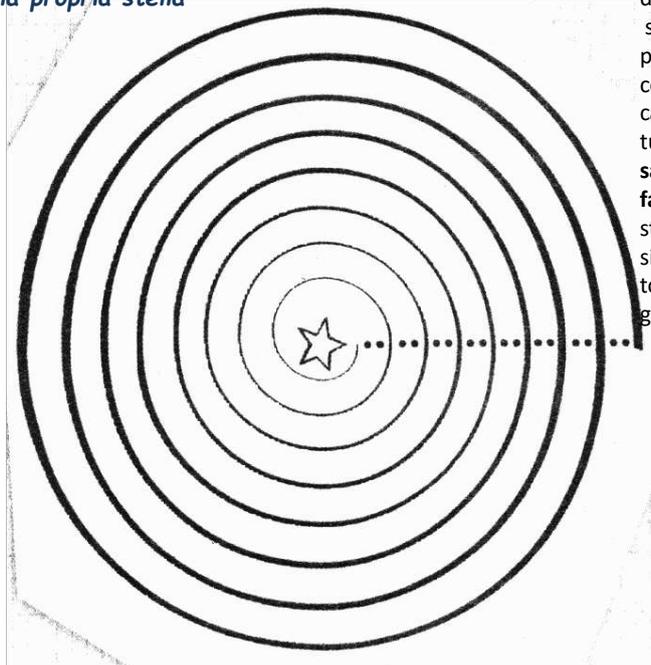
Nella **resilienza rigeneratrice e adattiva** ho bisogno di **un porto sicuro**. In questa fase cresce la capacità di reagire e di tornare a vivere, ma sentiamo un grande bisogno di guida, di sicurezza, di punti di riferimento sia culturali, che esistenziali, che come modelli o tutori di resilienza. Sapere di poter contare su un porto sicuro ci consente di continuare o di riprendere a sperimentare e cercare sensi e significati.

Nella **resilienza fiorente** ho bisogno di **un faro**. Siamo in grado di viaggiare autonomamente, ma conosciamo le nostre fragilità e abbiamo consapevolezza delle nostre cicatrici. Viviamo una autonomia realistica e interdipendente, quindi a seconda dei viaggi e delle situazioni i fari ci orientano nei momenti critici.

Esercizio del contatto con la propria stella

Per fare una esperienza diretta dei nostri salvagente, dei nostri porti e dei nostri fari ho proposto l'esercizio del contatto con la nostra stella, che spesso utilizzo anche con i singoli e le coppie. È importante non razionalizzare, rilassarsi e lasciare scorrere immagini, parole, mantenendo regolare e ritmico il respiro e visualizzando ogni cosa che emerge attorno all'immagine di salvagente, di porto e di faro: elementi, esperienze, oggetti, persone, ecc.

*Esercizio del contatto
con la propria stella*



Partendo dall'entrata della spirale e utilizzando parole chiave, immagini o colori che li caratterizzano, segna le tue esperienze di **salvataggio**, di **porto** e di **faro** fino ad arrivare alla stella. Cambiando simbolo ogni volta che torni sull'est, fino a giungere alla stella faro.

- a) Giunto al centro, colora la tua stella
- b) Torna all'esterno seguendo il percorso inverso rispetto all'entrata aiutandoti con la punta di una matita o di una biro. Ad ogni cambio di simbolo pensa alle sfumature positive, alle qualità, ai tesori della tua vita
- c) Torna nuovamente al centro e questa volta accogli la stella dentro di te, con tutte le sue caratteristiche, come una guida che dal passato ti accompagnerà ad un futuro più sereno, di pace e di luce.
- d) Esci seguendo la spirale, portando con te la stella-faro e assorbendo l'energia delle esperienze resilienti della tua vita personale e professionale.

Questo esercizio è una potente occasione di ricarica positiva e aiuta a fissare i nostri tesori e a farne riferimenti di resilienza.

Dopo la pausa pranzo, anche a causa dei tempi stretti e della neve, ci siamo concentrati su una sola attività. E su una mudra, un piccolo esercizio di yoga effettuato con le dita.

Chi fosse interessato al mudra può scaricarlo dal sito, qui mi avvio alla conclusione con l'ultimo esercizio-attivazione.

Il coraggio di crescere dipende in buona misura
dai salvagente, dai porti e dai fari

Essi offrono *sicurezza e senso di appartenenza* che si basano su alcuni elementi (B. Bertetti; "Oltre il maltrattamento; pp 85-89)

| Indicatori in consulenza | Come si esprimono in me in consulenza | Mio impegno di miglioramento da oggi |
|---|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Attendibilità | | |
| Stabilità | | |
| Ritmi e riti | | |
| Contenitori vivificanti e simboli | | |
| Espressione e significanza di esperienze | | |
| Sentimento del legame | | |

Questa è una proposta di auto ascolto per il consulente che utilizzo spesso anche in supervisione. Il senso di sicurezza e di appartenenza, che circolarmente ci riportano al nostro essere testimoni del coraggio di crescere considerato all'inizio dell'articolo, si basano su alcuni elementi comuni alla possibilità di superare ogni forma di disagio. Sono degli indicatori presentati da Bertetti nel testo "Oltre il maltrattamento".

Nell'esercizio si chiede di definirli uno ad uno per come si esprimono nel consulente nello svolgimento della sua professione. È essenziale essere semplici e concreti, rimanere aderenti all'esperienza senza indulgere nella semantica o in definizioni astratte, che in questa attivazione sarebbero troppo simili ad atteggiamenti difensivi e distanzianti.

In pratica mi chiedo:

come li vivo? Come li esprimo a livello di comunicazione verbale e non verbale?

In seguito, dopo avere lasciato emergere in modo descrittivo e non giudicante esempi concreti e risonanze dei miei vissuti, mi chiedo ancora:

in cosa e come posso concretamente migliorare il mio essere consulente-testimone del coraggio di crescere per questi indicatori? Cosa e chi mi potrebbe aiutare?

La concretezza deve avere delle semplici caratteristiche:

- A partire da ora** (senza rimandare a tempi lunghi o a dopo corsi di formazione e lettura di numerosi libri: è un lavoro con me stesso e su me stesso)
- Essere verificabile** (posso studiare come col mio supervisore: criteri di feed-back, registrazioni di incontri, ecc. ma non accetterò che il criterio sia meramente incentrato sul mio stato d'animo)

- c) **Essere riproducibile** (solo ciò che ho appreso e posso riprodurre sarà efficace nel tempo, successi derivanti da illuminazioni intuitive momentanee sono significativi, ma spesso innescano ansia da prestazione e da controllo)

Buona resilienza a tutti, e grazie di cuore per i tanti tesori che avete condiviso con me e che vorrete continuare a condividere!

Vi abbraccio

Raffaello