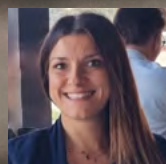


RESILIENZA

Una risorsa per affrontare le avversità

DA UN ANNO E MEZZO LAVORO NEL SERVIZIO SOCIALE DI CARITAS TICINO, E SENTO DI VOLER E DOVER DEDICARE UN ARTICOLO SULL'IMPORTANZA DELLA RESILIENZA.

Che cos'è la resilienza? *"La resilienza è la capacità degli individui di far fronte allo stress e alle avversità uscendone rafforzati, di saper resistere e di riorganizzare positivamente la propria vita e le proprie abitudini a seguito di un evento critico negativo. Si tratta quindi di una reazione attiva alla frustrazione e al disagio, di una risposta tesa a trovare nuove possibilità e nuove prospettive."* (uppa.



articolo di
ALESSIA SAHIN

it). Personalmente, nel mio operato, tengo particolarmente al tentativo di smuovere la resilienza di ciascuno offrendo sì un momento di attenzione partecipe in cui la persona viene ascoltata (diverso da essere solo sentita) ma chiudendo ciascun incontro evidenziando l'importanza di ritrovare le proprie competenze, risvegliare le capacità e forza interiore, trovando delle strategie consone per uscire dai propri problemi. Come diceva il vescovo Corecco, l'essere umano va oltre il suo bisogno ed è bene ricordargli che, oltre i suoi problemi, c'è un essere umano resiliente, forte, che ha la possibilità di trovare luce in qualsiasi zona d'ombra ed esser il principale soggetto attivo nella risoluzione dei propri problemi. Mi ha colpito molto un libro, letto poco tempo fa, scritto dallo psicologo Raffaele Morelli intitolato *Si piange una volta sola* che ha come tema principale il messaggio: *"si piange una volta sola, con tutta la*

disperazione che il dolore richiede, e poi si passa oltre. Si piange e non si rimpiange, si piange e non si rimugina, si piange e non ci si lamenta più. Non ci si perde a pensare al passato, ai traumi, alle cause, ai genitori. Si piange una volta sola e poi si ricomincia a vivere". Allo stesso modo, durante i miei incontri, mi piace sì accogliere il dolore dando-

l'essere umano va oltre il suo bisogno ed è bene ricordargli che, oltre i suoi problemi, c'è un essere umano resiliente, forte, che ha la possibilità di trovare luce in qualsiasi zona d'ombra ed essere il principale soggetto attivo nella risoluzione dei propri problemi

gli uno spazio privilegiato, giusto e protetto, ma ricordando a ciascuna persona che ha delle risorse e che in ogni difficoltà e cambiamento, per quanto possa essere immensamente faticoso, è bene concentrarsi sulla parte del bicchiere mezzo pieno. Ciò permette ad ogni persona di vedere riconsegnata tra le sue mani un'immagine di sé potenziata, nuova, più positiva così da esser nuovamente il principale regista della sua vita.

Il processo di resilienza non è innato bensì va potenziato e sostenuto (oltre il fatto che vi sono dei fattori trasversali che lo influenzano: sociali, ambientali, un punto familiare o relazionale di riferimento stabile, significativo, caratteristiche individuali, ecc.); tuttavia, è bene ricordare alla persona che è un'immensa fonte di risorse nonostante la situazione di vulnerabilità vissuta.

Ciò non significa sottovalutare la sofferenza, anzi è importante non sostituirsi ai professionisti della sa-

lute mentale a cui vanno indirizzate le persone nel momento del bisogno uscendo dallo stigma (che purtroppo a volte ancora mi tocca sentire) sulla psicoterapia secondo cui *"dallo psicologo vanno solo i matti"*: la psicoterapia è invece un ausilio che può rilevarsi estremamente utile e indispensabile nei momenti difficili. Tuttavia mi piace pensare che è importante accogliere il dolore e la sofferenza ricordandoci che reagire è importante tanto quanto ascoltarci, ciascuno con i propri tempi, con i propri mezzi. Conferire un'immagine differente alla propria sofferenza, guardandola da altre angolazioni, è un esercizio valido e utile che possiamo fare nei momenti critici. ■

