



## Insegnare la resilienza

*a cura di Enrica Maria Bianchi, Viviana Rossi, Barbara Urdanch*

*Che cosa permette di reagire di fronte alle situazioni di sofferenza, da quelle più gravi, come un incidente, un lutto, un terremoto, a quelle più frequentemente riscontrabili, come il venire offesi, derisi, ... avere ripetuti insuccessi scolastici?*

*Che cosa fa sì che due persone, poste nella medesima situazione, reagiscano con modalità differenti a tali difficoltà o sofferenze: chi in modo positivo e propositivo, chi in modo negativo, di totale chiusura?*

**La risposta è: la 'resilienza'.**

**In meccanica**, è definita “resilienza” la capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi.

**In ecologia**, “resilienza” è la capacità di una materia vivente di autoripararsi dopo un danno, o quella di una comunità o di un sistema ecologico di ritornare al suo stato iniziale, dopo essere stata sottoposta a una perturbazione che ha modificato quello stato.

**In agricoltura**, un suolo si definisce resiliente quando, dopo una calamità naturale (inondazione, siccità, ...), è capace di riprendere vita anche in una forma diversa.

**In economia**, è la capacità di imparare a resistere alla crisi, reinventandosi addirittura un futuro.

**In psicologia**, è la capacità di un individuo di affrontare e superare un evento traumatico o un periodo di difficoltà.

**Nel vivere quotidiano** è l'arte di adattarsi ai cambiamenti, di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. È certamente una via di uscita per riprendersi dopo fallimenti economici, lavorativi, personali, ecc. È, in breve, la capacità di reagire alle difficoltà della vita, trasformandole in opportunità e andando avanti nonostante le delusioni e le frustrazioni.

**Ma è qualcosa di innato, una eredità genetica?**

**No, la resilienza non è una qualità dell'individuo:** non si acquisisce una volta per tutte, ma rappresenta un cammino da percorrere. È una capacità che può essere



appresa (e quindi anche insegnata!) e che riguarda prima di tutto la qualità degli ambienti di vita, in particolare i contesti educativi, qualora sappiano promuovere l'acquisizione di comportamenti resilienti fin dai primissimi anni di vita.

**Cryulnik**, psichiatra e psicoterapeuta, uno dei primi esperti a trattare questo tema, afferma che la resilienza rappresenta la capacità di uscire da situazioni difficili e di riuscire a proseguire, anche tra mille difficoltà, fino a raggiungere esiti positivi. Ciò potrebbe valere anche per i nostri bambini/ragazzi e non solo per coloro che hanno problemi di apprendimento e vorrebbero riuscire ad affrontare al meglio le difficoltà scolastiche ed emotive legate a tali problemi e a sfruttare le loro potenzialità per ottenere buoni risultati, ma per tutti.

La resilienza è una risorsa indispensabile, insieme all'autostima, per crescere affrontando la vita a testa alta. Un soggetto dotato di resilienza può essere una persona più serena. Se genitori ed insegnanti prendessero coscienza di ciò, allora tutte le loro interazioni con figli ed alunni potrebbero essere orientate a rafforzare questa disposizione mentale. In effetti, proprio come si proteggono i bambini contro le malattie fisiche, ci si dovrebbe sforzare di immunizzarli dalle sfide che affronteranno, e lo si può fare stimolando una disposizione mentale resiliente. Infatti, la resilienza funziona in modo simile al nostro sistema immunitario: la prima utilizzerà le esperienze negative, il secondo gli agenti patogeni, per crearsi delle difese in grado di affrontare nuovi attacchi. Come il sistema immunitario si costruisce una solida base di anticorpi, così la resilienza può essere sviluppata e stimolata nell'infanzia attraverso il rapporto con l'altro e con l'ambiente.

### **Ma come?**

**Promuovendo l'acquisizione di comportamenti resilienti.** Fattori protettivi per la resilienza possono essere **individuali, familiari e sociali**. Individuali, come un buon temperamento, la sensibilità, l'autonomia, unita alla competenza sociale e comunicativa, l'autocontrollo. Familiari e sociali, come l'elevata attenzione al bambino nel primo anno di vita, la qualità delle relazioni tra i genitori, la coerenza nelle regole, il supporto di figure di riferimento affettivo a casa e a scuola.

Ogni individuo ha il suo temperamento, che rappresenta una disposizione a comportarsi in un determinato modo; una modalità che consente di inserirsi nel proprio ambiente e che influisce sulle risposte altrui nei propri confronti. Anche



l'ambiente socioculturale esterno interviene ad influenzare il temperamento. Nel momento in cui l'esistenza di un soggetto viene turbata da una difficoltà, egli si trova a fronteggiarla tramite risorse interne acquisite durante lo sviluppo. Il suo essere flessibile, proattivo, energico, ... l'aver avuto una figura di riferimento stabile e coerente nel corso del suo primo periodo evolutivo, gli permette di riconoscere più facilmente le opportunità che provengono dall'esterno. Colui che non è riuscito a raggiungere tali acquisizioni da piccolo, potrà conseguirle successivamente, a condizione che il contesto in cui vive disponga intorno a lui di figure di riferimento, dette anche "tutori di resilienza".

Il **"tutore di resilienza"** è quella persona capace di trasmettere fiducia e stimoli, incoraggiando la capacità dell'individuo a trasformare le situazioni logoranti, i cambiamenti, i disastri scolastici, in opportunità di crescita e di sviluppo personale; indirizzandolo a riconoscere e valorizzare il proprio capitale di risorse interne, di conoscenza, di strumenti da utilizzare per superare la crisi.

Occorre cominciare, quindi, fin dai primi anni di vita a non dare ai bambini qualsiasi cosa chiedano (cibo, giochi, vestiti, ...) solo perché "ce l'hanno tutti", ma insegnare che le cose materiali sono soltanto "cose" e che non portano la felicità, anzi si può essere più felici donandole o condividendole con gli altri. Occorre insegnare ad affrontare le difficoltà e gli ostacoli, non a evitarli, spiegando, ad esempio, che le sfide rendono più forti. Tutto ciò senza mai sminuire le loro emozioni, ma aiutandoli a riconoscerle e affrontarle.... Occorre far sì che, fin da piccoli, mantengano un atteggiamento positivo verso i propri impegni, anche scolastici, magari trovando un modo divertente di affrontarli insieme.

La fine di una sofferenza, di qualsiasi forma si tratti, pone il soggetto di fronte ad una serie di interrogativi ai quali deve essere data risposta: **"Che senso ha quanto mi è accaduto? "**

Si tratta, sostanzialmente, di compiere un percorso di ricerca del significato e di collocazione all'interno della storia individuale: prima solo per se stessi, poi, successivamente, da condividere con i propri cari. Solo così è possibile rivalutare la propria sofferenza e viverla come un valore aggiunto per la propria persona, che diventa così più sensibile anche alle sofferenze altrui e quindi più empatica



Ognuno di noi può imparare a diventare resiliente dalle persone che nel corso della loro vita hanno incontrato le stesse difficoltà: esse, con il loro esempio, possono indicare non solo che è possibile risanare le ferite subite, ma anche insegnare come fare.

In questa prospettiva, le difficoltà possono rappresentare una sfida che mobilita le proprie risorse interne, oltre che quelle socioculturali dell'ambiente circostante, e il loro superamento rappresenta non solo una vittoria, ma anche il raggiungimento di un nuovo equilibrio.

### **Allora, perché tra i compiti della scuola non includiamo anche l'“insegnamento” della resilienza?**

Per educare uno studente alla resilienza occorre sviluppare in lui determinati aspetti dell'intelligenza emotiva e permettergli di crearsi una rete di rapporti significativi; di diventare in grado di condurre la sua vita secondo le proprie aspirazioni e inclinazioni, anche grazie alle competenze e agli strumenti che gli adulti avranno saputo trasmettergli.

Occorrerebbe insegnare agli studenti che si può anche fare qualcosa che comporta difficoltà e non si ha tanta voglia di fare: concetto, oggi, non affatto scontato. Che, per imparare qualunque cosa (una qualsiasi disciplina, uno sport, ... a suonare uno strumento, ...) occorre a volte superare una fase iniziale spesso scoraggiante. La capacità di affrontarla si impara molto più facilmente da piccoli: **la scuola è, quindi, la palestra in cui si può esercitare la resilienza, se si hanno già delle buone basi date dalla famiglia e dal contesto in cui si vive.** Occorre tollerare la frustrazione per imparare ad essere sereni e a non reagire con aggressività agli ostacoli che la vita ci presenta.

### **Ma come può la scuola insegnare la resilienza?**

**Il compito non è facile!** Serve una didattica orientata alla resilienza come preparazione degli alunni alla capacità di resistere e superare le difficoltà della vita quotidiana. Per gli insegnanti è importante comprendere i meccanismi della resilienza: molto spesso, infatti, le parole e l'affetto di un adulto sono fondamentali per far superare un trauma e dare sicurezza; così come il non rispondere a un momento di difficoltà può dare inizio a un percorso contrassegnato da vulnerabilità e rinunce. Ogni essere umano, bambino o adulto, ha già in sé le energie per reagire e resistere ai



problemi e alle complessità della vita, purché ne veda il senso: compito dell'insegnante è aiutarlo a trovare un appiglio per vedere il senso e ritrovare così la giusta direzione.

**È possibile individuare alcune aree di intervento e competenze emotivo-relazionali intorno a cui far ruotare gli obiettivi pedagogici e l'attività didattica:** avere un senso di sicurezza; sapere creare e mantenere relazioni sociali; avere cura di se stessi; sviluppare delle competenze; mantenere uno sguardo ottimista; sapersi adattare al cambiamento; saper affrontare rischi e responsabilità, ... rielaborare il trauma, porsi degli obiettivi e lavorare per raggiungerli.

**Certamente non esiste un metodo unico per sviluppare questi elementi educativi a scuola:** come è stato già detto, lo sviluppo della resilienza è un processo personale, perché le persone non reagiscono tutte allo stesso modo agli eventi traumatici e stressanti della vita. Ciò che può funzionare per alcuni, può non funzionare per gli altri. Le persone usano svariate strategie anche in base al clima culturale e al contesto sociale a cui appartengono: per questo **una didattica orientata alla resilienza deve essere quanto mai individualizzata e personalizzata**, per permettere a ogni studente di alimentare i propri talenti e le proprie forme di intelligenza ... nonostante le difficoltà.

**Non c'è una modalità standard per insegnare la resilienza**, ma certamente c'è la necessità di creare un ambiente di apprendimento aperto all'ascolto delle esigenze del bambino/ragazzo, allo studio e alla ricerca di metodi e attività didattiche adeguate. Fondamentale è l'unione di intenti degli insegnanti che ruotano intorno allo studente, insieme alla volontà di perseguire i propri obiettivi formandosi e condividendo le diverse esperienze. È indispensabile organizzare la formazione anche in ambienti di tipo cooperativo, cioè in un quadro facilitatore in cui l'apprendimento è il prodotto di una scuola- comunità che, potenziando la dimensione sociale e affettiva, favorisce lo sviluppo del livello di autostima e l'immagine che lo studente ha di sé.

Un valido fattore di resilienza è la **socializzazione: quanto più numerose saranno le persone sulle quali poter contare, tanto più elevate saranno le possibilità di successo.**

La presenza di persone disposte all'ascolto consente di mettere in atto un altro tutore della resilienza: il racconto. In un primo momento si tratterà di una narrazione a se



stessi dell'accaduto, del suo significato e della sua collocazione all'interno della propria esistenza.

Facciamo capire ai nostri studenti che più si va avanti negli studi e più alto è il rischio del fallimento, con l'inevitabile frustrazione che ne seguirebbe. Quindi, allenandoci anche nelle piccole difficoltà a seguire la giusta prassi, non ci faremo trovare impreparati quando dovremo affrontarle.

**La scuola ha il compito di insegnare a tutti i suoi allievi i “trucchi” possibili per aiutarli ad usare e rafforzare la propria resilienza. Ma come?**

La resilienza, ad esempio, in uno studente con disturbi specifici di apprendimento (DSA) è intesa come capacità di non farsi “piegare” dalle difficoltà. La diagnosi per le famiglie è spesso fonte di disagio, rompe gli equilibri preesistenti, impone problemi nuovi, ben distanti dalle loro aspettative. Anche per i ragazzi la reazione alla diagnosi ha caratteristiche simili, ma, in questo caso, la sensazione di sollievo che segue la loro diagnosi è strettamente connessa al rapporto con i pari, con la scuola e con le precedenti pressioni dei genitori. Il trauma, invece, è legato ai vissuti di inferiorità e di vergogna e può assumere anche sfumature tragiche. Se un bambino incontra sistematicamente problemi a scuola è probabile che prima o poi ne soffra emotivamente, con conseguenti ricadute sull'autostima.

Può accadere anche che a scuola uno studente incontri sempre più difficoltà nel proseguire il suo percorso scolastico pur non avendo problemi di dislessia o altro disturbo di apprendimento. Spesso dipendono da vicende familiari o personali: problemi, ostacoli, avversità che rendono vulnerabili la maggior parte delle persone. E, purtroppo, non tutti sono in grado di reagire efficacemente di fronte agli ostacoli: non tutti sono “resilienti”, e quindi in grado di instaurare relazioni autentiche con gli altri e di riuscire a trovare la nota positiva anche nel disagio.

**Se vogliamo che la scuola possa contribuire a creare individui resilienti, cioè tanto sicuri da poter reagire positivamente anche nelle situazioni più difficili, è opportuno seguire alcuni criteri.**

In primo luogo è necessario dare un senso all'esperienza creando un contesto formativo estremamente significativo, di qualità, in cui l'esperienza che si fa insieme abbia un senso per gli allievi. Efficace in tal senso una **didattica per competenze**



che proponga dei compiti autentici in cui ogni studente possa giocare un ruolo che metta in mostra le sue potenzialità, al fine di realizzare un'esperienza significativa, es. organizzare uno spettacolo teatrale. Utile potrebbe essere anche organizzare esercizi di ri-organizzazione di ciò si è appreso. Finita ad es. la sceneggiatura dello spettacolo, guardiamo in qualche modo tutto quello che è stato fatto, perché così riorganizziamo, stabiliamo una rete di connessioni fra ciò che abbiamo appreso e ciò di cui abbiamo fatto esperienza. Talvolta è opportuno, in contesti di apprendimento, non fornire la risposta, ma studiare insieme attraverso soluzioni di problemi, cioè progettare percorsi di apprendimento attraverso cui gli allievi abbiano da affrontare alcuni problemi rispetto ai quali individuare una o più risposte. Tale strategia didattica può essere realizzata già a partire dalla scuola primaria.

**Per concludere:** in qualsiasi momento della vita è possibile avvalersi delle strategie che conducono verso la resilienza. I bambini sembrano essere avvantaggiati in tal senso, perché sono in grado di mettere in atto cambiamenti molto più profondi degli adulti, che, spesso, sono irrigiditi dalle loro esperienze e concezioni del mondo. In linea generale, però, siamo noi adulti che dobbiamo far capire ai nostri figli/studenti che nessuna sofferenza è irrimediabile, ma che può essere trasformata e vissuta come occasione di cambiamento e di miglioramento di se stessi e della propria esistenza... solo così diventeranno “resilienti”!