

Resilienza: quando il limite diventa una risorsa.

di Anna Desiato

Prefazione

Se c'è un lavoro in cui sperimentiamo ogni giorno la nostra resilienza è quello di noi psicoterapeuti. Il confronto con l'altro passa attraverso un turbinio di sensazioni: l'altro ci intriga, ci annoia, ci esalta, ci stanca, ci frustra, ci coinvolge, ci allontana, ci affascina, ci disgusta e noi dobbiamo sempre ripristinare la giusta prossemica, riportare il rapporto alla giusta distanza, ripartire equamente l'attenzione e la dedizione all'altro senza lasciare che ci coinvolga oltre misura: un lavoro difficile, complesso, sdrucioloso in cui verificiamo la nostra "capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti fronteggiando in maniera efficace gli impedimenti e gli eventi negativi in cui ci imbattiamo." (Trabucchi, citato dall'autrice).

La propria esperienza aiuta senz'altro lo psicoterapeuta a fare i conti con la resilienza dell'altro, a saperla individuare, ad imparare a soppesarla, a comprenderne i limiti e, come afferma l'autrice, a trasformare i limiti in una risorsa.

Non sono certo che sia stato il passaggio attraverso il proprio vissuto ad aprire la riflessione sulla resilienza, anche se la storia della psicologia ci

insegna che ogni innovazione è sorta da un'autoanalisi, per poi cercare le verifiche sul campo; ma questo appare essere il percorso ideale in cui ci guida la Desiato: il turbamento che lei confessa all'inizio del suo racconto per il primo approccio alla storia di un adolescente è l'epifania di un'autoanalisi che non abbandonerà mai per tutto il suo percorso espositivo.

L'impianto del libro è moderno ed efficace: diversamente da un'esposizione ritmata tra affermazioni critiche e danze esperienziali, la Desiato ci fa partecipare ad una sorta di "romanzo di formazione", coinvolgendoci nelle storie dei suoi pazienti e, soprattutto, nella sua storia di terapeuta, per poi condurci, risolta efficacemente la narrazione che esemplifica, alla parte finale in cui assolve il compito descrittivo che si è riproposta affrontando questo testo.

La resilienza assume così, nell'ottica dell'autrice, un ruolo chiave, un aspetto fondante della capacità del singolo di tessere le proprie trame esistive che, venuto meno al suo compito, precipita il singolo in situazioni di impasse o di disagio esistenziale. E la Desiato non ci nasconde affatto quelle che possono essere soluzioni terapeutiche a quell'impasse proprio attraverso il lavoro sulla resilienza!

Incrementando la capacità resiliente, il singolo vede modificare la propria relazione con il suo mondo, trasforma il suo vissuto e tende ad una nuova visione del mondo, ad una Weltanschauung completamente rinnovata che potrà consentirgli non un ritorno a "come prima" ma un ritorno a "come dopo". Ha avuto ben ragione, Anna Desiato, a rimarcare il ruolo della resilienza.

Gianfranco Buffardi