

Renata Micheli: Grazie, Francesca e grazie a tutte voi che così bene e con tanta professionalità avete organizzato questo corso. L'altra volta per motivi familiari non sono riuscita a darvi il saluto che mi ero prefissa di farvi, però ora vi voglio lasciare un messaggio e una riflessione: "Andare oltre, trovare nuove rotte, senza farci toccare dalle prove della vita". Mi sembra che questo sia adeguato in questo periodo, e vorrei sottolineare qualcosa: ci rendiamo conto in questo periodo che dobbiamo restare vigili anche quando noi non vogliamo... la stessa forza della fede arriva dall'ascolto, quindi se noi riusciamo a restare insieme e a rimanere insieme come Chiesa, dobbiamo saper ascoltare per attendere le parole che vengono dall'alto, perché poi l'ascolto trasforma...

Venendo all'incontro di oggi, sulla resilienza, la parola è entrata di moda da quando è stata fondata una comunità per sviluppare un progetto trasversale che comporti anche un cambiamento degli stili di vita. C'era già prima, ma non veniva usata nel linguaggio politico e sociologico perché la parola in voga era "resistenza", anche perché veniamo da una Storia, siamo gli eredi un po' vecchiotti di una Storia nella quale la Resistenza ha aiutato il nostro Paese nella costruzione della democrazia, soprattutto ci ha consentito, malgrado tutto, di far vincere la democrazia. Quello che volevo sottolineare è la differenza fra resistenza e resilienza. Ricordo un esempio tratto dai miei studi letterari, la bellissima poesia tratta dai canti di Leopardi, "La Ginestra". Leopardi nell'ultima parte della poesia parla di questa pianta che nasce soltanto alle falde del Vesuvio e quando la lava scende, brucia e distrugge tutto, la ginestra si piega, ma passata la lava si rialza. Questa è la resilienza: piegarsi di fronte all'evento che non possiamo dominare per poi ritornare più forti di prima in quanto in quella fase particolare emerge come calibrare le forze che ci devono servire per resistere.

Ora voi ne parlerete in maniera più approfondita e con parole più capaci e più profonde, ma vi volevo dire che sono con voi, siete presenti sempre nel mio affetto e nella mia preghiera, sempre costantemente perché voi siete la resilienza dell'associazione. Non dimentichiamolo, in questa fase della storia l'associazione vive se noi siamo capaci di resilienza. Entriamo in un momento bello e brutto per l'associazione: bello perché è quello dei Congressi, ma brutto perché non sappiamo se resisteremo tutti; per questo noi tutte quante dobbiamo offrire la resilienza dei nostri corpi, affinché l'associazione viva questo momento in maniera grande e non soltanto in maniera minore a causa di eventi che noi non possiamo dominare.

Grazie a tutti, Buon lavoro! Speriamo di incontrarci spesso! Grazie dell'ospitalità Francesca Conte!

Francesca Conte: Non ti abbiamo ospitata, è una iniziativa del CIF Nazionale.

Renata Micheli: Avete curato i minimi particolari e questo è importante per me, perché ciò significa non solo vicinanza all'associazione, ma che l'associazione ha tante persone che si dedicano a lei come ad un figlio.

Grazie e grazie ancora, a presto e buon lavoro! Allora adesso dò la parola a Francesca Menconi che ci presenta la relatrice e poi diamo tutto spazio alla Dott.ssa Bruschi.

Francesca Menconi: Buonasera a tutte, sempre più numerose; noi che facciamo parte dell'organizzazione vi siamo grate di questa attenzione. Non avrò tempo per dire tutte le competenze ed esperienze della Dott.ssa Bruschi, vi è stato mandato il *curriculum vitae*; quello che vi posso dire è che collabora con noi dall'inizio della nostra formazione presso il Centro Antiviolenza; sono più di 10 anni e i riscontri sono sempre stati eccellenti, quindi mi auguro che anche stasera sarà un momento di grande crescita; non vi rubo altro tempo e lascio la parola alla Dott.ssa Bruschi, che ringrazio della disponibilità!

Antonella Bruschi: Buona sera a tutte voi, grazie della disponibilità e possibilità di condividere una serata formativa a tutti, me compresa.

Il termine "resilienza" è largamente usato in questi ultimi anni. Vorrei sentire anche da voi, che siete tutte ben disposte e ben attente, magari scrivendo nella chat, che cosa significa secondo voi questa parola. Partiamo quindi con un *brainstorming* e poi cercherò di darvi delucidazioni rispetto a questo momento storico... molto critico.

Qualcuno scrive: capacità di flettersi e non rompersi, forza di reagire attivamente agli eventi, resistere nonostante tutto, capacità di resistere nei periodi difficili, capacità di cogliere occasioni, di trasformare in positivo un evento negativo, attraversare la difficoltà senza timore di spezzarsi, capacità di superare un evento traumatico od un periodo difficile, non arrendersi, capacità di essere forti di fronte alle difficoltà.

Resilienza, dunque, è un termine tecnico che riguarda il comportamento del mondo vegetale... piegarsi come canne al vento... adattarsi all'urto, e poi ritornare come prima, non lasciarsi turbare da un evento.

Cesira (Cif di Lanciano): Credo che questo sia il momento di abbracciare anche quello che è il sacrificio, che è l'elemento più scartato da noi umani. Diciamo che il sacrificio e la sofferenza sono elementi e la via, diciamo, per la Resurrezione!

Antonella Bruschi: Avete dato moltissime definizioni, tutte molto giuste. Questo è un termine che è utilizzato propriamente in ambito ingegneristico per valutare la tecnologia dei materiali, cioè la capacità di un materiale a resistere ad una prova d'urto, il contrario della fragilità. Ancora, è la capacità del filato di riprendere lo stato originario. Ma vediamo che questo termine viene utilizzato anche in altri ambiti, e si adatta anche in maniera trasversale. Diciamo che la resilienza è la capacità della persona di resistere ai traumi ed agli shock. Vi sono tanti fattori che aiutano la persona a reagire in maniera positiva, a contrastare quella che può essere

una situazione estremamente negativa per cause diverse. La resilienza, come capacità in ambito psicologico di resistere agli urti, di sopravvivervi, ha come presupposto tutta una serie di caratteristiche in parte personali ed in parte acquisite.

Secondo studi americani è soprattutto l'appartenenza familiare accogliente, una predisposizione ad essere positivo che permette di mantenere un credo anche al di là di esperienze negative. In questo caso capiamo che per essere resilienti sono importanti sia caratteristiche individuali, che personali e di appartenenza sociale, come l'appartenenza ad un gruppo, a un'associazione, a un ambito religioso.

Le caratteristiche personali sono una buona autostima, una positività rispetto agli eventi ed anche la creatività, perché comunque per superare situazioni di grande criticità occorre a volte avere grande creatività.

Resilienza è un termine che può essere usato anche trasversalmente in vari ambiti: può essere resiliente anche un'associazione o un'azienda o una comunità. Quali sono le caratteristiche della resilienza in ambito associativo e di organizzazione? Sono più o meno le stesse come in ambito individuale: la capacità di adattarsi condividendo le varie esperienze, trovando nuove soluzioni, non abbattersi alla difficoltà, perché un atteggiamento di spavento o di sorpresa senza una reazione che possa essere tempestiva, a volte è impossibile. Un'elaborazione fatta anche in gruppo, condividendola con gli altri membri della associazione, dell'Ente o dell'Azienda a volte, permette di collaborare ed attivare delle risorse che all'inizio non sarebbero disponibili.

Un'altra caratteristica importante è quella di avere una fede, un credo, una religione, un'appartenenza, un credo sociale. In realtà questi sono tutti fattori che permettono all'associazione di aver ancora più risorse. Teniamo presente che questo momento storico non è mai stato affrontato da nessuno e nessuno ha mai incontrato, se non per eventi di guerra, un momento tragico vissuto per lungo tempo, come questo della pandemia.

Questa pandemia è un fattore critico, esterno, che mette a dura prova ciascuno di noi e mette a dura prova anche le associazioni. In questa situazione dobbiamo assolutamente divenire persone resilienti. Purtroppo per necessità questa pandemia ha sviluppato in noi delle caratteristiche: per esempio io non ero tanto abituata ad utilizzare la piattaforma on line e nel mio piccolo devo dire che grazie alla pandemia ho dovuto sviluppare anch'io una resilienza e imparare a utilizzare questi strumenti che io e mio marito non conoscevamo. Pensiamo anche ai ragazzi, agli alunni che devono assolutamente confrontarsi con la didattica a distanza, che fino a un anno fa tutto ciò non era nemmeno pensabile!

In qualche modo questo evento catastrofico, pesante e prolungato, e che quindi va a toccare a fondo la struttura della società, della personalità stessa e dell'associazione, favorisce uno sviluppo, una crescita, un'evoluzione nostra personale, sociale. Questa evoluzione è necessaria e indispensabile, e infatti in

qualche modo abbiamo assistito persone che non riuscivano a reggere molto e abbiamo avuto un aumento esponenziale di forme di disagio psichico, legato alle solitudini, alle nuove evenienze e non tutti riescono ad accettarlo. Mi capita di sentire persone che ancora hanno difficoltà ad accettare le mascherine e tutta una serie di distanziamenti necessari per contrastare l'avanzata di questo virus, per cui in realtà la resilienza la stiamo toccando con mano.

Possiamo a questo punto considerare una definizione che voi avete scritto, quella di essere flessibili: una persona, una struttura, un'associazione è resiliente quando comunque riesce a ondeggiare un po' come le canne al vento (Grazia Deledda) però senza spezzarsi mai; in qualche modo si tende a ritornare a una posizione originale, senza spezzarsi, però mantenendo quella posizione indispensabile alle nuove situazioni.

Alcuni esperti ci dicono che la crisi è un'opportunità che ci permette di crescere, di evolverci, di conoscere nostre nuove potenzialità, che altrimenti non avremmo mai conosciuto. Senza le crisi non si può crescere, non ci si può evolvere; pensiamo anche a J. Piaget, secondo cui le fasi del bambino passano attraverso una crisi della fase precedente. Quindi è interessante capire che attraverso la crisi si cresce, però una crisi può anche essere devastante e catastrofica e ci si può rompere come un albero troppo vecchio, stroncato dal vento!

Vorrei leggervi un documento molto noto che ci permette di fare altre osservazioni sulla resilienza.

Luigi dice: la crisi è una benedizione per le relazioni tra le persone perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia e come il sole nasce dalla notte oscura, così nasce l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie ovvero si supera la crisi. Chi attribuisce alla crisi difficoltà, violenta il suo stesso talento e dà più valore ai problemi che alle risoluzioni. La vera crisi nasce dall'incompetenza, dalla pigrizia nel non cercare soluzioni. Senza crisi non ci sono sfide, senza sfide la vita umana non ha autonomia; senza sfide non c'è merito; la crisi fa emergere il meglio di ognuno perché senza crisi ci sono solo le riprese. Crediamo nella vera crisi, che è la tragedia di non voler lottare e crescere.

In qualche modo, dunque dobbiamo affrontarle le crisi, e la creatività, l'ingegno, il poterne discutere e cercare nuove soluzioni e nuove risorse interne ed esterne, e secondo me, è fondamentale per ogni associazione.

Il CIF è un'associazione fondamentale per la vita e nella vita di tante persone, così come nel corso degli anni lo è stata ed ancora lo è. Penso che come persone, come donne ma anche come membri di una comunità o di un'associazione, ognuno di noi deve cercare di diffondere e contribuire, implementare queste risorse cercando di fare rete, cercare di creare anche nuove relazioni.

Vorrei riferirvi aspetti di alcune ricerche su quelli che sono i fattori che rendono le persone resilienti: buona capacità di adattamento, capacità di autocontrollo nella gestione delle emozioni, perché di fronte ad un evento tragico bisogna cercare di

vincere la propria emotività, e questo non si impara in qualche corso, ma all'interno della famiglia e delle proprie relazioni e poi questa capacità può essere sviluppata con opportuni ausili. Spirito di adattamento, dicevo, autostima, riconoscimento anche da parte degli altri.

Teniamo presente che per la resilienza vi sono fattori modificabili e fattori non modificabili; tra quelli modificabili abbiamo tutto ciò che riguarda la persona, le proprie esperienze familiari, le proprie esperienze di vita e tutto ciò che riguarda il soggetto.

Un altro aspetto importante è quello dei valori, degli ideali che ci indicano il percorso che noi vogliamo e possiamo avere nel corso della nostra vita.

Il sorgere di un problema comporta l'uscita dalla zona di comfort (comfort-zona), ovvero da quella situazione mentale in cui noi abbiamo le nostre consuetudini ed abitudini.

In realtà la capacità di resilienza della persona è correlata al sostegno dell'individuo e al grado di unità di appartenenza familiare, religiosa, associativa: maggiore è la coesione, minore è il rischio di rottura, perché effettivamente si parla di resilienza come sensibilità, ma come l'albero troppo rigido si rompe nel caso di un vento o di una tempesta, perché è assolutamente rigido, anche una persona si può rompere. In che modo? Si può rompere socialmente e dal punto di vista umano ovvero può sviluppare problemi psicologici, psichiatrici, avere segni di disagio soprattutto di fronte ad eventi catastrofici.

Consideriamo per esempio il crollo delle torri gemelle dell'11 settembre. Tantissime persone hanno vissuto quell'evento catastrofico, tantissime persone ne sono uscite, ma una parte ha sviluppato gravissimi disagi psichici, che spesso vanno a confluire in alcolismo, abuso di sostanze, di farmaci e in questo caso la persona spesso non riesce a reagire.

Volevo anche parlare dell'origine del termine, che deriva da "resario", il gesto di risalire su di un'imbarcazione rovesciata: l'imbarcazione rovesciata potrebbe rappresentare la metafora della nostra vita.

Le organizzazioni che hanno più successo nel sopravvivere sono quelle che hanno una maggiore agilità e sveltezza, intraprendenza. Al di là delle conseguenze disastrose sul benessere sociale bisogna guardare come un'associazione possa reagire alle conseguenze estreme mitigandone l'impatto. Ne parla anche la Presidente della Commissione Europea Ursula von der Leyen, che spiega l'importanza della resilienza per una ripresa forte e duratura. Tale ripresa è ancora *in itinere*, purtroppo, anche perché questo evento traumatico si prolunga nel tempo e si ripropone. Questa è una caratteristica che lo differenzia da altri eventi traumatici come possono essere, terremoti, attentati ecc.; la pandemia di coronavirus è veramente come un'onda d'urto che continua a ripetersi, mettendo a dura prova, l'individuo, la società ed anche le Nazioni e l'economia; quindi l'impatto

è molto catastrofico, ed andrà studiato fra un po' di tempo a livello sociale e strutturale.

Teniamo presente che è importantissimo anche l'ambiente in cui una persona cresce, perché l'ambiente è un po' quel terreno di coltura dove poter mettere radici e nell'ambiente di ciascuno di noi ci sono le risorse che possono aiutare anche l'individuo in una fase critica.

La resilienza è anche molteplice nel senso che può essere individuale, di gruppo ed organizzativo; ha vari strati, varie forme e varie definizioni e si può esprimere in modalità assolutamente trasversali. Teniamo presente che l'essere umano ha un po' in sé la tendenza a adattarsi. Dalla teoria dell'evoluzione in poi noi siamo il frutto di un'evoluzione e l'evoluzione continua ogni giorno; se pensiamo alla nostra vita, ci rendiamo conto che in passato la nostra modalità di vivere era completamente diversa. Anche rispetto ai metodi, mezzi di socializzazione noi abbiamo assistito ad un'evoluzione profonda, dovuta anche ai mezzi come telefono, computer ecc.

Ora abbiamo delle grandissime risorse. Se prima volevamo avere informazioni dovevamo andare nelle varie biblioteche, cercare informazioni e la fatica era maggiore. Oggi, per fortuna o sfortuna, abbiamo tutto a portata di mano; dico per sfortuna perché vediamo sempre oggi abbiamo una comunicazione debordante e la difficoltà è anche quella di gestire tutta questa massa di notizie e il senso delle stesse, che in passato erano misurate, limitate e centellate. L'essere umano di oggi deve capire, di fronte a questa montagna di informazioni, quali siano le verità, le contraddizioni e le bugie. In questo dobbiamo ben sviluppare una parte di coscienza. A questo proposito è anche importante abituare i ragazzi sin da piccoli ad avere uno spirito critico rispetto a quello che vedono, ovvero capire come accogliere e utilizzare uno strumento così potente quale può essere il computer e la comunicazione a distanza.

Oggi io sono a La Spezia e voi siete sparpagliate in tutte le parti d'Italia, una sta riflettendo, l'altra prende appunti, cioè ognuno di noi ha sviluppato in questi anni la capacità di accogliere le informazioni assumendole e integrandole nella propria vita quotidiana, per cui siamo diventati tutte/i multitasking. Questa parola esprime la possibilità di avere tante competenze. Pensate all'essere umano oggi che mentre va in macchina riesce a parlare con qualcuno al telefono senza togliere le mani dal volante, mandare una PEC per una verifica concorso, cose che vent'anni fa erano assolutamente impensabili! Tutto questo ci dice che noi siamo essere umani resilienti. Nella nostra quotidianità siamo diventati tutti più resilienti. Ci sono persone anziane che hanno il loro tablet e riescono a guardarsi il telegiornale, a fare giochi sul tablet; in questa epidemia il tablet è diventato anche uno strumento per superare l'isolamento; quindi tutti, volenti o nolenti, in qualche modo siamo chiamati a questo cambiamento.

Sicuramente la pandemia è stato un acceleratore di questa nostra resilienza: per forza ci dobbiamo adattare; non so voi, ma la prima volta che abbiamo dovuto

utilizzare la mascherina, in realtà eravamo sprovveduti! Ci stiamo tutti adattando e cerchiamo di integrare il lavoro e la tecnologia con la nostra vita quotidiana e anche con l'emergenza che stiamo vivendo. Il telefono diventa uno strumento per evitare l'isolamento delle persone anziane, le videochiamate servono per favorire un contatto visivo laddove sia possibile, rendendoci conto che tutto ciò rappresenta l'adattarsi alle varie fasi della vita, utilizzando i nuovi strumenti in maniera positiva o negativa.

Lo choc può essere globale oppure personale, nel senso che una persona può fare l'esperienza di perdere il lavoro o di avere un lutto; questi sono eventi individuali, della vita, imprevedibili.

Esistono studi su come sia l'atteggiamento con cui si affrontano percorsi riabilitativi post-infarto: vi sono atteggiamenti predisponenti, che attivano la resilienza della persona e facilitano il recupero della persona stessa.

Ci sono anche fattori che vanno coltivati, e sono quelli che riguardano un'appartenenza, un ideale: è necessario avere finalità, un credo, una fede, una spiritualità, avere una famiglia intorno, una società od un'associazione che possa fare da ancora di salvataggio.

Ricordiamo l'immagine della barca che si risollewa e che non affonda, sprofondando sotto il peso dell'acqua. In questa situazione ognuno di noi deve essere quello che veramente tira fuori l'acqua dalla barca, perché veramente la barca rischia di affondare a livello globale e quindi è molto importante un'azione individuale, ma anche associativa, perché nei momenti di crisi qualcuno diceva che viene fuori il meglio, ma secondo me viene fuori anche il peggio! lo vediamo nella situazione di lockdown, in cui abbiamo assistito, per quanto riguarda la violenza sulle donne, ad una escalation incredibile, proprio perché la permanenza obbligata all'interno dello stesso nucleo familiare ha dato vita ad una serie di femminicidi che sono stati veramente significativi e che aumentano in maniera esponenziale.

La crisi può essere un'opportunità, ma può essere anche un fattore distruttivo. Di fronte alla tempesta, la canna al vento ondeggia e l'albero si sradica facendo danni a cose e persone: dobbiamo sempre tenere presente questo duplice aspetto!

C'è un'escalation di violenza e lo vediamo soprattutto se voi avete l'abitudine di leggere i social. Aumenta la violenza orale, ci sono queste frange di violenza che si esprimono e che vengono fuori, in maniera organizzata, a seguito di eventi critici.

Rispetto ad alcuni punti vorrei evidenziare alcune caratteristiche molto importanti. Mi rifaccio al modello di Maslow, che cita alcuni principi per generare una resilienza in un'organizzazione. Il primo è percepire l'esperienza in maniera costruttiva, il secondo assumere comportamenti assolutamente positivi, il terzo procurarsi risorse esterne adeguate. Se non c'è una risorsa interna, va cercata dove ci possa essere, andando ad ampliare i confini decisionali anche all'interno di una organizzazione, per potere disporre del potere decisionale e poi praticare (particolarità curiosa) il bricolage. In realtà tale pratica, che può essere l'arte di

sviluppare attività concrete e pratiche, rappresenta comunque la capacità di creare, elaborare utilizzando una parte più creativa della persona, ed è legata alla manualità e alla creatività. Ad esempio, dipingere può essere un modo di agire, sviluppare un po' i talenti delle varie persone. Tutto ciò per vincere l'incertezza. Infatti un elemento che può far crollare la persona è l'incremento dell'incertezza, sia all'interno che all'esterno, anche riferito ad un'associazione, ad un ente o ad un'organizzazione. Bisognerebbe anche costruire un sistema di ruoli virtuali, perché i membri possano comprendere ed eseguire le attività degli altri, comprendendo gli stati d'animo degli altri, al fine di rafforzare la comprensione e sviluppare maggiore empatia.

Infine vorrei parlare della resilienza trasformativa. È interessante credere che noi tutti pensiamo che si debba ritornare ad un punto di partenza, ma in qualche modo al punto di partenza non ci torneremo, nel senso che comunque c'è un cambiamento, che è necessario ed indispensabile; a causa di ciò che abbiamo vissuto e stiamo vivendo in questo momento non saremo uguali tra un anno o tra due anni. Questo è importante perché non è che la resilienza è sempre la stessa nei vari momenti della vita, della persona e della stessa associazione, od enti o gruppi; in tutti i modi ci può trasformare e quindi la persona può essere più resiliente in certi momenti, così come l'associazione stessa può esserlo in altri momenti. Ci sono diverse variabili ed è importante sapere sviluppare, implementare una resilienza a livello associativo.

A questo punto vorrei chiedere se avete domande o dubbi, o se ci sono punti che volete approfondire.

Sono **Alessandra**, di Milano: Certi punti mi sono piaciuti molto, ad esempio l'immagine dell'albero che si sradica e che si rompe; volevo però chiedere una cosa. Lei ha parlato ad un certo punto dell'autocontrollo, che è importante nella gestione delle emozioni, però io mi chiedo: in questo autocontrollo che rischio c'è che uno reprima e che prenda tutto su di sé, faccia finta di niente! Per esempio, si potrebbe essere portati a dire: "faccio tutto come se nulla fosse, mi tengo tutto dentro!", ma poi prima o poi si scoppia! Che equilibrio ci deve essere in tutto ciò? E poi un'altra cosa, a proposito della creatività: a me veniva in mente la fantasia dell'amore di cui parla Papa Francesco...

A. Bruschi: Alessandra, la ringrazio perché è importante capire qual è il nostro limite; lei, dice giustamente, una persona cerca di autocontrollarsi e poi va a finire che ad un certo punto esplode e tutto ciò rappresenta forse un po' un rischio reale, no? Tante persone arrivano a quel punto facendosi venire il vecchio esaurimento nervoso (si diceva una volta...), ora si dice che è stressato e sviluppa i sintomi fisici, ad es. una gastrite, un mal di testa. Ognuno di noi dovrebbe imparare un pochino a conoscersi, capire quale possa essere il proprio limite perché, una volta superato, tutto diventa poi rischioso. La psicosomatica è un ambito estremamente interessante: se l'organismo è sottoposto ad uno stress in maniera costante, come

dire, se per la persona ha esagerato, in qualche modo tutto ciò ha riflessi nel corpo e nella mente. Sarebbe importante capire quale sia il limite di ognuno di noi: a me succede di vedere persone che arrivano in psicoterapia perché hanno superato il limite e non se ne sono accorte... Magari c'è un problema sul lavoro, il marito non sta bene, i figli hanno altre problematiche; tutto si supera prima, ma poi, quando l'attenzione cala, sorgono poi, come si dice, le magagne... (depressione, cefalea, farmaci); in qualche modo spesso le persone rimandano e poi banalmente emerge il mal di testa e tutto ciò significa che si è tirata troppo la corda; un altro segnale è dato dal fatto che, banalmente, mi dimentico dove abbia parcheggiato la macchina; quando sono troppo stanca la sera faccio il giro del circondario a cercare la mia macchina: tutto ciò significa che mi debbo dare una calmata, ovvero trovare risposte ed anche aiuto. Nessuno di noi è tutto, nessuno di noi è onnipotente; i limiti possono variare nel corso della vita e vi sono momenti di maggiore fragilità, vi sono limiti catastrofici per tutti, limiti superabili da alcuni ma non da altri, limiti che poi incidono sui nostri anni e sulla capacità di resistere psicologicamente agli eventi drammatici della vita. Vi possono essere limiti banali per una persona mentre per un'altra persona risultano poi distruttivi, proprio come una deflagrazione: è un po' come se a volte il vetro, già scheggiato nella propria struttura, venisse poi rotto nel momento in cui nessuno se lo aspetta.

È importante conoscere se stessi, chiedere aiuto, avere una rete di persone che possono dare aiuto perché avere un'amica, un amico fidato, un sacerdote, un'associazione, un gruppo di aiuto, etc., tutto ciò rappresenta una serie di risorse che fanno la differenza.

Sono **Giuseppina** di Piacenza e vorrei fare una domanda: Nel momento in cui parliamo della crisi, per crescere, direi che bisognerebbe fare autocritica, cioè individuare dove e come abbiamo sbagliato e quali punti di forza abbiamo per poter individuare un modello nuovo e programmare tutto; parlo anche dell'associazione: l'importante è sapere dove abbiamo sbagliato e costruire un modello nuovo per evitare errori e soprattutto individuare quali sono le esigenze e i fabbisogni che noi dobbiamo andare a incontrare e sostituire per avere un'immagine nuova della nostra associazione.

A. Bruschi: Mi sembra assolutamente fondamentale: per capire come muoversi uno deve valutare i pro ed i contro; anche in una persona singola, ma a maggior ragione in un'associazione per capire che cosa è stato e come muoversi. Sbagliare è una parola un po' forte, magari è una presa di posizione; in quel momento poteva andare bene e nel momento successivo poteva andare meno bene; valutare e fare proprio un bilancio, no? Capire al momento che cosa fare o no, per poi comprendere anche per il futuro come essere maggiormente resilienti rispetto alla situazione attuale, penso che sia assolutamente efficace.

È giusto quello che lei ha detto, però tutto va considerato secondo un bilanciamento, non solamente nel negativo, come ha detto Giuseppina, ma anche

nel positivo, altrimenti diventa troppo penalizzante posizionarsi solo sul negativo; diventa un po' come il perfezionista che vede solamente sbagliato e magari non vede le mille cose positive che si sono riuscite a fare! Quindi bilanciamento positivo e negativo cercando di capire quali tentativi fare, perché molto spesso si va per tentativi ed errori, senza avere certezze totali. In una situazione come questa si naviga spesso nel buio e quindi si può agire considerando l'esperienza positiva di un'altra associazione oppure vivere un'esperienza condivisa, confrontandosi sempre (da voi funziona questo, da noi funziona quest'altro e così via!), cioè mettendosi insieme e fare rete anche da questo punto di vista. Le zone e le situazioni poi sono spesso diverse e mutano continuamente; pensiamo anche a questa situazione di pandemia: ieri eravamo zona rossa, poi zona arancione, poi zona gialla e poi ancora zona rossa; sempre si cambia e già questo cambia la vita di persone, che sono all'interno di una situazione sociale. Ci dobbiamo adattare l'una all'altra ad una nuova realtà e tutto ciò sembra veramente una "candid camera" gigante, dove ognuna di noi si deve adattare al meglio. A maggior ragione un'associazione, che si deve adattare alle nuove situazioni.

Rosina Girotti da Bologna: Lei ha parlato di un sistema di ruoli virtuali, ho capito bene? che cosa intende esattamente? Grazie!

A. Bruschi: Si parla di ruoli virtuali quando tutti i membri riescono a capire e condividere quello che ognuno fa e, quindi, entrare nelle specificità dei vari ruoli e sapere quali siano i compiti, i ruoli, ovvero capire come funziona un certo organismo, e anche i fini, le risorse e gli spunti.

Armida: Vorrei sapere se lei ha fatto anche il confronto, per la resilienza, con la virtù della forza? con la virtù cardinale della forza, intendo.

A. Bruschi: Diciamo che io mi occupo un po' più del mio ambito, ho fatto un target più inerente alla mia formazione di psicologa terapeutica, se magari vuole darci uno spunto lei, in termini di paragone e se riesce a collegare tale virtù della forza lo può fare.

Armida: No, mi è semplicemente venuto in mente che la resilienza è un po' come la forza, è molto simile insomma!

A. Bruschi: In realtà sì, sembra in qualche modo simile; ora non riesco bene a fare i collegamenti perché non conosco esattamente certi aspetti.

Alessandra Tarabochia: La forza, come virtù cardinale, aiuta a renderci conto e valutare il pericolo e a cercare di affrontarlo a seconda delle proprie forze; in questo senso la virtù della forza è la capacità di valutare e reagire alla situazione di pericolo in cui ci si viene a trovare.

Anna Teresa Arnone: Io stavo facendo una riflessione molto meno specifica, per me la forza rientra anche nel concetto della fermezza, sempre alla ricerca del bene comune e del bene in generale.

A. Bruschi: Osserviamo che anche adesso mettiamo in atto una forma di resilienza: io non conosco tutto, conosco una mia parte e posso veramente integrare

le mie conoscenze, quindi vi ringrazio perché mi avete veramente offerto l'opportunità di imparare come forse anch'io spero di avere dato a voi altri spunti. Ci sono altre domande?

Sono **Gilly**, da Grosseto: Quanto incidono gli anni con la capacità di resistere psicologicamente agli eventi drammatici, così come ci dicono quotidianamente i nostri mass-media?

A. Bruschi: Più che il passare degli anni - a volte vediamo immagini e persone che hanno età veramente avanzate, che sono più resilienti di altre più giovani - voglio dire che quella dell'età è per me è una variabile, dipende da come stiamo attivi di fronte agli eventi; se noi ci mettiamo davanti alla TV e stiamo tutto il giorno lì a vedere la conta macabra dei morti è chiaro che ci prende lo sgomento, ma questo può essere valido per chiunque; secondo me, più che dall'età dipende dal senso dell'impotenza, se uno riceve in maniera passiva, rimanendo annichilito di fronte a questi dati, perché sono traumatizzanti! La sensazione è questa: sono spacciato e pare non via sia via d'uscitavi, no? Tutto ciò è, secondo me, da evitare a qualunque età! Così come è da evitare la ricerca continua su internet di dati sui morti; è giusto informarsi, però non deve diventare una mania che ci fa perdere il riferimento e in realtà aumenta il senso di frustrazione e di impotenza. Tutto ciò è molto rischioso ad ogni fascia di età; la resilienza cambia anche non solo nell'arco della vita.

Se ci sono altre domande, altre cose, spunti, curiosità...

Alessandra Tarabochia: Ho trovato la definizione di fortezza di Cicerone: "La fortezza è la capacità ponderata di affrontare e sostenere e sopportare con costanza gli affanni", poi ce ne sono altre, ma questa definizione non è male!

Voce anonima: Volevo dare un esempio della nostra fragilità, che è quella della tecnica giapponese del "shushi", ovvero quella di riparare un vaso con l'oro e quindi dare più valore alla fragilità che è stata fatta; ecco, è per portare un esempio di resilienza, valorizzare qualcosa, che è una nostra fragilità rispetto ad altro.

A. Bruschi: Ringrazio l'amica, perché è veramente un esempio prezioso; il vaso aggiustato dopo la rottura acquista un valore maggiore perché vi è questo filo d'oro, questa colata d'oro che lo ricompone, ma in qualche modo anche lo modifica; mi sembra un bellissimo esempio, la ringrazio!

Sto leggendo ora il messaggio di **Wanda Della Sala** che ha tentato diverse volte di parlare e scrive: volevo capire meglio come coniugare la resilienza con l'appartenenza associativa. Ovvero come attraversare insieme le difficoltà.

A. Bruschi: Sì va bene proprio così: facendosi forti, tutte insieme!

Marinella Gargiulo, di Napoli: In effetti io volevo fare una domanda simile a quella di Wanda Della Sala, penso che noi dovremmo scendere un po' più in profondità per quello che riguarda l'associazione perché va bene essere resilienti, tenersi per mano, ma praticamente forse sarebbe bene adesso avviare un dibattito su questo! In questo momento di grande crisi anche per l'associazione (io sto vedendo che da noi diminuiscono le iscrizioni soprattutto per le persone anziane)

forse dobbiamo portare delle soluzioni pratiche tutte assieme; forse sarebbe bene, capisco che lei in questo momento non può rispondere, però vorrei fare una proposta: forse ci dovremmo tutte riunire così e fare un Forum cercando di discutere così come a volte si discute normalmente. Cercare quali siano i punti su cui puntare e cioè come si possa fare questa resilienza all'interno dell'associazione. Questa era in effetti la domanda!

Gabriella Bondavalli, di Brescia: Concordo con chi ha parlato delle caratteristiche della resilienza ed ha citato anche quella di cercare di allargare il potere decisionale ovvero di coinvolgere nelle proprie decisioni tutte attraverso la capacità di ascoltare e di sentire proprio il parere delle altre, coinvolgendole e responsabilizzandole. Tutto ciò può aiutare a collaborare ed a resistere meglio nell'associazione, ovvero è una forma di resilienza, come ha detto lei e questo mi sembra molto importante! Questa è una caratteristica che lei ha espresso bene, ovvero quella di allargare il potere decisionale attraverso il coinvolgimento di tutte.

A. Bruschi: Ringrazio Gabriella, perché mi piace molto questo aspetto e credo che stia nascendo veramente un confronto (brain storming diremmo noi in termini psicologici) per cercare di assestare davvero questa barca su di un terreno nuovo, su di un nuovo mare; qui è difficile trovare la soluzione ora, anche perché io non ho le competenze per trovare una soluzione efficace per tutti, per come migliorare il CIF, per come scalare questi obiettivi, però obiettivamente da qui si possono trarre vari spunti. È vero quindi che questa serata ci ha dato spunti anche per pensare cambiamenti, per proporli. Giustamente una vostra collega dice: "facciamo il bilancio", vediamo cosa è andato bene e cosa è andato male, oppure proviamo ad ampliare, a rispondere; tutti questi sono spunti interessanti, ma tutte queste risposte vanno divise, ragionate, condivise tra di voi, nell'ambito della resilienza associativa, poiché voi siete parte del CIF Nazionale e quindi in qualche modo vi potete confrontare a livelli concentrici, perché c'è il piccolo CIF e così via sino a quello nazionale. In qualche modo è un processo di diffusione della conoscenza e competenza e quindi ben venga, no? Si tratta di affrontare e resistere, anche come CIF, ad una situazione nuova.

Francesca Conte: Marinella ha detto questa cosa, che noi avevamo un po' anticipato all'inizio, martedì scorso, quando abbiamo detto: "Abbiamo deciso di ritrovarci per fare un momento di formazione e, se c'è la voglia, anche continuare con una certa, non diciamo quotidianità, ma regolarità. Successivamente avevamo pensato anche a martedì 1 dicembre per ritrovarci per un confronto, dopo aver avuto l'aiuto da parte degli esperti: le basi per avere un confronto su come continuare, a cosa dare importanza nella nostra associazione; quindi aspettiamo, seguiamo questi quattro incontri e poi, come ha detto la Dottoressa, dovremmo cercare - non vorrei dire una parola troppo forte- di ripensare ad una "rinascita"!

A. Bruschi: Ottimo spunto! Questa è un'occasione adatta, necessariamente arriviamo al discorso che ho fatto prima: le organizzazioni, le associazioni di fronte

alla crisi, come l'essere umano, hanno delle possibilità: o rinascere, o reinventarsi o soccombere. E questo secondo me è anche lo spunto per il CIF! chiaramente nessuno vuole soccombere vero? L'idea è quella di rinascere con degli spunti, con delle idee; io sono contenta di avervi dato un po' di spunti e idee, perché a volte sulle parole si costruisce un pensiero che poi magari si condivide sino a trasformarsi in azioni concrete da sperimentare anche per rinnovarsi.

Anna Teresa Arnone: Posso parlare? Io volevo intervenire per agganciarvi a Marinella, che è la mia Presidente Regionale; sto parlando da Salerno e voglio dire che anche i numeri di partecipazione dicono tanto su questa voglia di resilienza! Tutto ciò fa ben sperare, io sono ottimista per natura, mi fa bene guardare avanti, perché è un numero positivo, che segnala questa voglia, che soprattutto in questo momento noi evidenziamo! Per cui giustamente, come diceva Francesca, questo è l'inizio per continuare poi a dare un contributo con l'aiuto di esperti, che ci danno tanti spunti, per continuare poi tra di noi in modo forte a ragionare su alcune tematiche che interessano l'associazione! Questo dei numeri alti di partecipazione, secondo me, è un fatto importante. Grazie!

Mattia Pericu: Io ritengo che sia anche molto importante che la partecipazione parta dalla base! Perché molte delle presenti vivono proprio la realtà dei gruppi comunali e quindi la loro partecipazione è in particolare significativa! Siamo partiti dal presupposto che erano presenti bisogni e quindi avevamo assunto la volontà di leggere questi bisogni del territorio. Ora la presenza del territorio, in particolare la presenza delle nostre amiche dei gruppi comunali, significa proprio questo: ci sono i bisogni e noi abbiamo l'obbligo associativo e reale di vedere insieme, di costruire insieme risposte a questi bisogni. La pandemia per fortuna ci sta offrendo un'opportunità! Quella di poterci confrontare, con la tempistica che noi abbiamo deciso, per andare avanti. E per esprimere e realizzare questa resilienza nella quale abbiamo creduto tanto e che pensiamo sia il nostro punto di forza associativo. Grazie!

Voce anonima: Io vorrei chiedere, appena possibile, gli atti e i files di queste conversazioni in modo da poter condividere con le amiche del CIF provinciale, comunale di Pesaro e Urbino ed avere poi anche il materiale per un nostro confronto.

A. Bruschi: Se volete ve li posso produrre, qui non li ho perché ho scritto a mano. Possiamo anche confrontarci con le amiche della base. Volentieri, grazie!

Dora Cascone: È stato un incontro veramente interessante perché questa resilienza o fragilità mi ha portato a ricordare un episodio che vi racconto in due minuti, se avete la pazienza. Era il 7 giugno, era finito da poco il lockdown; dopo quella chiusura iniziale, avevo avvisato una mia amica, la chiamo e mi ha detto: prendo la macchina ed arrivo; arriva dopo 10 minuti e mi dice: mamma mia, come ho fatto ad arrivare a te, forse ho ucciso qualcuno... la strada non la conoscevo più; insomma, era in uno stato confusionale... la faccio sedere sul divano, vado fuori a

vedere la macchina... era tutta in ordine... nel tempo da casa sua a qui era entrata in uno stato confusionale! L'ho dovuta consolare, era la prima volta che usciva con la macchina dopo tanto tempo... siamo andate poi insieme dalla psicologa; praticamente questo lockdown le ha fatto un danno fortissimo, perché ancora oggi lei non vuole uscire con l'auto, vuole essere accompagnata, quindi una cosa veramente seria; il danno di questa chiusura è stato enorme, io parlo da Ragusa, in fondo all'Italia, quindi per dire, dove arriveremo? Non tutte sono in grado di riprendere la propria vita; io continuo la mia vita con le mie attività da persona sola, non ho più mio marito... e anche quello è stato un grande momento di difficoltà, di sconforto e poi di resilienza; ci saranno altri momenti di fragilità; c'è sempre una cappa sopra di noi e non sappiamo mai bene cosa succederà. Come si affronta questo? Ho questa amica, persona molto intelligente, come si fa a farle capire che bisogna andare avanti e che la vita continua? paure che ci fanno più male che altro!

A. Bruschi: Intanto ringrazio per questa preziosa testimonianza; è importante questo anche per capire nel piccolo che cosa si può fare. Lei sta facendo tanto per questa sua amica, in realtà: l'ha accolta, ascolta le sue paure, le sue angosce e quello che può fare è cercare di farle vedere il positivo che in questa situazione c'è! Dobbiamo cercare di non ammalarci, la zona rossa non sarà per sempre, dobbiamo tutelarci, continuare ad avere relazioni telefoniche e sociali, le relazioni amicali si possono continuare a mantenere nonostante il lockdown! Può anche darsi che tale donna abbia bisogno di psicofarmaci, oppure di andare da un neurologo o da uno psichiatra. Ci sono tante situazioni di questo genere! Prima vi facevo l'esempio dell'albero crollato sotto il peso del vento; questa sua amica è crollata sotto il peso della pandemia. L'importante è la sua presenza, ma anche la presa in carico da parte di specialisti. Sono momenti di panico e fobie che ci prendono in certi momenti, quindi è importante la sua presenza, ma anche quella di un aiuto esterno, quando ci si rende conto che l'aiuto nostro non è sufficiente! La ringrazio. Il problema è che lei è sola. Non ha più i genitori! bisognerebbe vedere anche altri aiuti (telefono aiuto per anziani, etc.). Vediamo sempre comunque l'aspetto positivo!

Emanuela Flore: Io sono ben contenta e mi ritengo fortunata di poter reagire in un certo modo in questa situazione. Io cerco sempre, nel mio piccolo, di contattare sempre quelle che sono più anziane, più sole, dobbiamo aiutarci e stare più unite di prima. Pensiamo sempre positivo! Cerchiamo di andare avanti con coraggio, ragazze!

Francesca Conte: Mi sembra che siamo arrivate all'ora che ci eravamo dette. Nel nostro animo tante sarebbero le domande, ma le lasciamo un pò' sedimentare e casomai le condividiamo insieme e cerchiamo di aiutarci reciprocamente nella condivisione. Ringrazio tanto la dott.ssa Bruschi, perché ci ha fatto passare due ore impegnative, ma sicuramente molto arricchenti. Vi ricordo che ci troviamo martedì prossimo con la Dott.ssa Giulia Paola di Nicola, che ci parlerà di appartenenza ed allora lì faremo tesoro di resilienza e appartenenza dentro alla nostra associazione!

Allora ci salutiamo e ci rivediamo la settimana prossima, perché è sempre bello rivedersi. Grazie ancora!

(sbobinatura a cura di Nadia Lodi, rivista da Alessandra Tarabochia, non rivista dalla relatrice, né dalle intervenute)