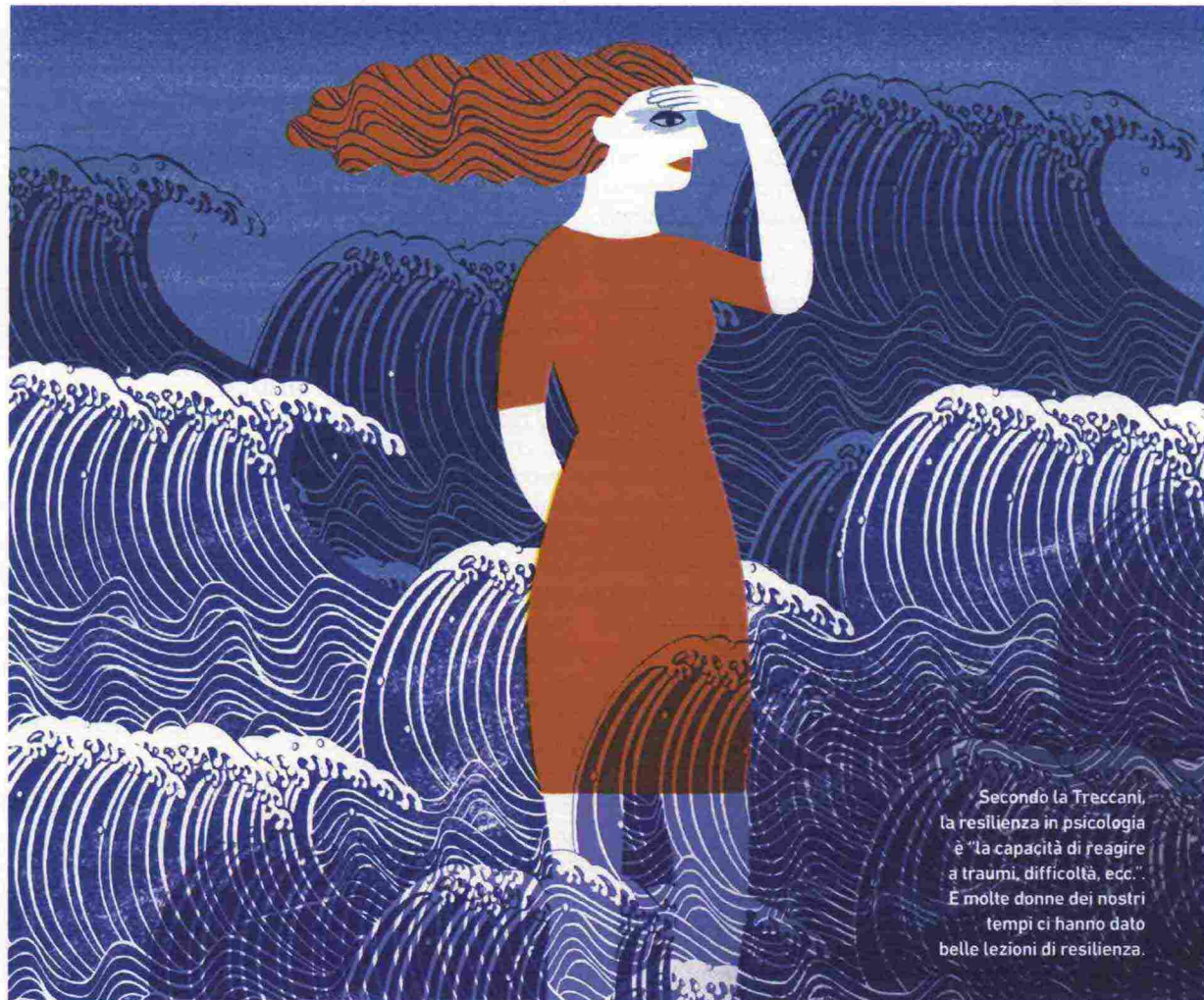


RISORSE INTERIORI



Secondo la Treccani, la resilienza in psicologia è "la capacità di reagire a traumi, difficoltà, ecc.". E molte donne dei nostri tempi ci hanno dato belle lezioni di resilienza.

# RESILIENZA, LA VIRTÙ DELLE FORTI

È la capacità di assorbire gli urti della vita senza spezzarsi e - dice la scienza - **APPARTIENE ALLE DONNE** più che agli uomini. Con effetti positivi addirittura sul cambiamento climatico. Scrittrici, studiose e psicologhe spiegano tutte le declinazioni di un termine molto in voga di **Rossana Campisi** illustrazioni di **Valeria Petrone**

**L**o suo nome è «resilienza». E ne vorremmo un altro, come darvi torto. Ha lo stesso tasso di inflazione della parola «amore» ma - pazienza - non ci fa battere il cuore. Ci renderà imbattibili magari, se è vero che tutti - dal segretario dell'Onu ai Cda aziendali - pensano a come praticarla. Per i dizionari è la «capacità di un materiale di assorbire un urto senza rompersi». Sanno assorbire così, a livello psicologico, anche gli uomini. Ma solo alcuni ci riescono davvero bene. Senza accorgersene, ogni giorno. Bebe Vio, Frida Kahlo, Wondy (la giornalista e blogger Francesca Del Rosso, morta di cancro nel 2016) ci hanno dato belle lezioni di resilienza: e se sono tutte donne non è casuale.

Ce lo confermano gli scienziati, convinti che la salvezza del pianeta dipenda dalla capacità di resilienza femminile: «L'empowerment, la crescita della consapevolezza delle donne - e la loro leadership - contribuiscono direttamente a costruire comunità resilienti, che a loro volta rafforzano la nostra capacità come pianeta di resistere agli effetti più gravi del cambiamento climatico» ha detto tempo fa Helen Clark, capo del Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo.

Se è così, servirà imitarle. «Adesso scrivo» è l'anonimo autore di *Quello che so sulle donne* (Rizzoli), una storia scritta «per ricordare a tutte la forza che hanno», spiega. «La resilienza per me è femmina. È il modo in cui le mamme si prendono cura dei loro figli, ogni giorno. Le donne, dopo una curva sbagliata, trovano sempre la strada giusta. Gli uomini invece si adattano e, dopo interminabili piagnistei, affrontano le cose» aggiunge.

Leni Zumas invece è andata oltre. Ha scritto *Orologi Rossi* (Bompiani), un bel romanzo con quattro protagoniste, tanta resilienza e una domanda: per che cosa è fatta una donna? **Le loro storie ci hanno stimolato altre domande in realtà. Resilienza per caso è...**

### ...FARE LA MAMMA SINGLE?

«È resistere in vista di una cosa bella. E un figlio lo è, anche quando sei da sola a gestire felicità e responsabilità». Chiara, mantovana, 31 anni e un bimbo di tre, mi risponde così da Mamme Single, la pagina Facebook che ha aperto quando, incinta, ha dovuto mollare il marito. «Mi maltrattava da quando ci siamo sposati, mi costringeva ad avere rapporti sessuali. Restare con lui non sarebbe stata resilienza, anzi, avrei perduto il bambino. Sono diventata mamma single da un giorno all'altro. Il



“La nascita della consapevolezza delle donne - e la loro leadership - contribuiscono a costruire comunità resilienti”, ha detto tempo fa Helen Clark, capo del Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo.

mio ex ha perso la patria potestà. Io, il lavoro. Ricevo gli assegni del Comune e mi aiutano i miei e mia sorella. Sì, le donne sono più resilienti ma ancor di più le mamme. L'ho pensato giorni fa. Ho comprato a mio figlio la cameretta e ho usato tutti i miei risparmi. Anche questo stava tra i miei sogni, quelli sì che sono resilienti».

### ...RESTARE "BAMBINI"?

«Sì, ragionare "da bambino" è una forma di resilienza. Significa attingere dal nostro patrimonio di autodifesa, vedere il positivo nelle difficoltà. Resiliente è chi alla fine sa prendersi cura di se stesso e in questo campo le donne sfoderano spesso un coraggio inaspettato». **Pascale Chapaux-Morelli**, mamma di un ventiduenne, insegna Psicologia sociale all'Università di Parigi 8. Con Eugenio Murralli ha scritto *Vincere le delusioni* (Feltrinelli) perché le delusioni sono una minaccia. Feriscono, scavano dubbi.

«La resilienza dipende dal vissuto infantile e dalle risorse psichiche accumulate. Crescendo, diventiamo consapevoli e perdiamo la spensieratezza di quella prima resilienza... I bambini giocano anche in mezzo alle bombe. L'adulto conosce la misura dei pericoli. Li anticipa con ansia e a volte si perde lì in mezzo. Il resiliente invece avanza, cerca l'uscita perché sa che esiste».

### ...SALVARE UN MATRIMONIO?

«Un tempo sì, senza divorzio né spazi professionali per le donne, si restava sposati con la resilienza. Oggi striderebbe invece con ciò che per me deve esserci in un matrimonio: passione, rispetto e reciprocità. Sapersi fare da parte non dev'essere prerogativa esclusivamente femminile. In generale credo che se si prende per buona la definizione dell'Accademia della Crusca, sinonimo di "resilienza" non può che essere la parola "donna"». **Manuela Diliberto**, archeologa a Parigi, sorella di Pif e mamma, ha all'attivo sedici anni di matrimonio e un bel debutto letterario denso di amori, *L'oscura allegrezza* (La Le-pre Edizioni).

«Ho sposato mio marito in municipio tre mesi dopo averlo conosciuto, e in chiesa dodici anni dopo. La prima volta me la sono giocata a testa o croce, me l'ha suggerito lui perché mi vedeva titubante. Ho lanciato la moneta due ore prima di firmare, è uscito testa e siamo scappati a comprare le fedi. Delle nozze in chiesa ricordo un senso di felicità estatica per essere ancora accanto a lui. La crisi invece è arrivata quest'anno. Venivamo da un periodo difficilissimo, per la promozione del libro mi sono trovata all'improvviso con una libertà inebriante fra le mani. Mi sono chiesta tanto "chi fossi". Alla fine il senso della mia identità e la volontà di mantenere la promessa fatta hanno risvegliato in me la grande passione di una volta e sono tornata».

### ...AVERE FEDE?

«Direi che è avere fiducia, nonostante il dolore, in quella forza originaria che ha dato un ordine magnifico a tutto e che per me si chiama Dio. Siamo noi, esseri umani, ad aver stravolto equilibri perfetti. Il dolore va accettato, vissuto nel profondo della propria anima. Evitarlo per la paura di non farcela, è autodistruttivo». **Mariantonia Avati**, figlia del regista Pupi, ha esordito con *Il silenzio del sabato* (La nave di Teseo), un romanzo intimo che dà voce nel silenzio del sabato santo alle parole di Maria, la madre in preda al dolore più grande.

Anche la Avati ha perso un figlio, ma mai la fede. Oggi è mamma di Lorenzo. «Mi piace della resilienza il significato biologico e credo che la capacità di autoripararsi dopo aver subito un danno non può essere né maschile né femminile. Tutti abbiamo la possibilità di curarci facendo leva solo sulle nostre risorse istintive. Basta non opporci, e la vita regala la potenza della propria forza. Siamo stati creati per resistere e tornare ad aprire gli occhi ogni mattina, dopo la notte: me lo ricorda il mondo attorno a me, la storia, me lo insegna ogni giorno la fede, e l'esempio di chi sa rialzarsi».

### ...COMBATTERE CONTRO UNA MALATTIA?

«Sì, e non serve arrabbiarsi. A me è successo all'inizio perché mi sentivo isolata nel silenzio a cui ero condannata: scrivevo articoli, perché lì il volume non esiste, ma mi sentivo sempre più esclusa. Ho iniziato allora a studiare e con calma. Volevo capire come funzionasse l'orecchio, ovvero la coclea, grande come un seme di girasole, e le sue stereociglia, cellule ciliate che se si distruggono non si riproducono più. Ho scoperto che la vista ti dà l'accesso al mondo mentre l'udito alle persone. Ecco perché mi sentivo sola. Mi perdevi le battute degli amici, mi mancavano i fruscii in strada, le fusa del mio gatto. Resilienza per me è un misto di lotta e capacità di abbandonarsi al problema per vedere dove ti porta».

**Bella Barthust** è una giornalista e fotografa inglese che, a causa di una otosclerosi (patologia ossea della capsula labirintica), diventa sorda a 27 anni e lo resta per dodici. Riavrà l'udito dopo la seconda operazione, rischiosa, perché la prima aveva fallito: «Nel periodo trascorso tra le due, la resilienza mi ha salvato».

A sette anni dalla guarigione, scrive *Rumore* (Utet), un *memoir*. «La sordità è sinonimo di vecchiaia, ecco perché ci si vergogna. Convivere con una malattia senza rassegnarsi ti impone di vedere una luce in fondo al tunnel. Ognuno si sceglie le sue lenti. Io osservavo tutto, e non perché in questi casi la vista si acutizza ma perché restare vigili nell'accettazione tonifica. Su Twitter, ora annoto ogni giorno il "Great sound", il grande suono quotidiano, giusto per ricordare a me stessa la bellezza del semplice sentire».

**"Possiamo sempre curarci. Basta non opporci, e la forza ci viene regalata"**

**Mariantonia Avati**