

Rosella De Leonibus

C come **coraggio**

Cittadella Editrice - Assisi

Il coraggio di rialzarsi: trauma e resilienza

*Il coraggio che rimuove troppo radicalmente
il dolore avvelena questo e noi stessi.*

Marguerite Yourcenar

Il dolore e le possibilità del trauma

C'è una qualità specifica del coraggio che nasce dal dolore e dalle ferite. Si sviluppa in condizioni estreme, quando tutto intorno sembra andare nella direzione della morte, e gli spiragli per l'uscita sembrano tutti soffocati. È il momento in cui nelle fiabe il protagonista si è perso nel bosco, ha freddo e fame, è ferito e sconfitto, e mentre le tenebre lo avvolgono, anche la pioggia viene a mettersi di traverso.

...Era una notte buia e tempestosa... Non resta che lasciarsi morire, quando d'improvviso, mentre meno ce lo aspettiamo, alzando per caso la testa – questo gesto è fondamentale – si scorge in lontananza una flebile luce, si fa quadrato intorno alle poche forze rimaste e ci si mette, ancora una volta, in cammino. Si bussa a quella porta, e se va tutto bene c'è una buona vecchina a cui possiamo raccontare le nostre sventure mentre ci prepara una semplice minestra ed uno spartano giaciglio, entrambi ben caldi, però.

Da lì si ricomincia, qualunque siano le prove da superare. Viene dalla fisica dei materiali, il concetto di resilienza, e definisce la caratteristica per cui un corpo è capace di resistere agli urti. In termini umani e sociali non ci interessa tanto come caratteristica, ma come pro-

cesso, come sequenza dei passaggi o delle condizioni che possono attivare questa particolare qualità del coraggio, quella che, pur in presenza di un trauma che potrebbe distruggere il presente e il futuro di quella persona o di quel gruppo, sosterrà la sua voglia di vivere e la sua capacità di recuperare.

È un gioco difficile, quello della resilienza, perché riguarda la competenza a tenere insieme gli opposti: paura e coraggio, disperazione e speranza, lasciarsi andare e lottare, sognare ed agire, arrendersi al dolore e ritrovare lo slancio vitale. Il segreto della resilienza è nell'ossimoro. L'ossimoro è una figura retorica che consiste nell'accostare concetti opposti in una medesima espressione, creando un cortocircuito logico, e uscendo, proprio per questo, da una visione ordinata e razionale della realtà. Ghiaccio bollente, felice errore, lucida follia... Il dolore può contenere un aspetto meraviglioso, ci insegna Boris Cyrulnik (2000), che di resilienza se ne intende bene, avendola vissuta personalmente.

L'ossimoro evidenzia il contrasto di chi, avendo subito un trauma, si protegge attraverso uno dei meccanismi di difesa più arcaici e massicci: la scissione. Una parte della persona è come morta, disseccata dall'esperienza traumatica, come se avesse rastremato su di sé tutto il male della ferita, mentre un'altra parte resta nascosta e "raccolge con l'energia della disperazione tutto ciò che può dare ancora felicità e forza di vivere" (Cyrulnik, 2000). Il dolore non diventa mai davvero meraviglioso, ma lo è la forza vitale di chi è riuscito a superare i terremoti della vita. Perché la resilienza abbia spazio per crescere, deve esistere un punto di partenza: nel qui ed ora una gemma di forza vitale deve essere rimasta verde, e poi deve trovare nutrimento e aria per svilupparsi, e solidi sostegni negli ambienti affettivi e sociali. Questo processo non è lineare. Comprende passaggi di forte ambivalenza. La condizione di scampati può generare un

coraggio morboso, come una familiarità un po' troppo ravvicinata con la morte, che assomma sensi di colpa e sentimenti di sfida, come se ora, visto quel che si è già attraversato, si potesse passare indenni attraverso il fuoco, e se indenni non se ne uscisse, tanto peggio, la morte è stata adottata per sorella già da un pezzo. La resilienza non ammette oleografie: si può ritrovare un gusto perverso di vivere anche diventando membri di una banda criminale.

Chi ha avuto la fortuna di sentirsi amato, di essere stato parte di un legame saldo e sano, ha migliori probabilità di reggere davanti agli eventi traumatici, questo è intuitivo. Ma il coraggio resiliente prende strade diverse per sopravvivere al trauma, a seconda delle vicende che attraversa. Ci vuole più coraggio a sopportare un unico tremendo trauma, magari accidentale, non umano, senza un autore intenzionalizzato, o magari anche con un autore umano e dotato di intenzione consapevole, ma oggetto di chiara riprovazione e condanna sociale, oppure ci vuole più coraggio resiliente a credere ancora nella vita quando i traumi sono stati invisibili, sottili e ripetuti, difficili da riconoscere e inascoltati nelle conseguenze?

E se il trauma, o l'atmosfera traumatica, intercetta una piccola creatura ancora non consapevole del confine tra sé e il mondo?

Nel trauma acuto il coraggio della resilienza ha modo di nascere pian piano al sicuro, se la psiche ha per un po' staccato la spina, cancellando la parte insopportabile della realtà.

Nel trauma ripetuto, invece, questo allontanamento simbolico dall'agente traumatico non è possibile, perché manca la flagranza, il riconoscimento. E perché chi infligge il danno è talvolta proprio chi dovrebbe assicurare la protezione.

Invece di un sé eroico, drammaticamente fiero di essere sopravvissuto, si sviluppa una immagine di sé ferita

e dolente, perdente, e il sentimento che la persona vive verso se stessa è di disgusto e ripugnanza, rinforzato ogni volta dagli eventuali feedback negativi che provengono dal mondo esterno.

La differenza è cruciale. La deriva del sentimento eroico sarà verso la violenza, la deriva del sentimento di ripugnanza sarà verso l'autodistruzione.

Una coperta e il racconto

Che spazio ha il coraggio per uscire da questi copioni disperati?

C'è un tempo in cui la ferita è ancora troppo grande per essere vista, e l'anestesia dell'anima realizzata dalla scissione è per il momento la migliore possibilità. Silenzio, poche parole, cure materiali, calma, pochi stimoli e di bassa intensità, perché forse la reazione postraumatica, fatta di sguardo attonito, ottundimento emotivo e rallentamento del pensiero, ha un senso, è sana in questo frangente, permette alla psiche di attutire il colpo.

Niente emozioni forti, per adesso. Neppure quelle della gamma del calore e della gioia. L'angoscia e la felicità abitano troppo vicine, si correrebbe il rischio di farle incontrare, generando un nuovo trauma originato dal *troppo pieno* emozionale. È per questo che i sopravvissuti ad ogni tipo di tragedia hanno bisogno di coperte e cibi caldi – non servono solo per il corpo – e luoghi sicuri dove dormire. Davanti agli sfollati terrorizzati, a l'Aquila, nell'alba successiva alla notte del terremoto del 2009, ha avuto importanza allestire un riparo per fare pipì e un caffè caldo su un fornello da campeggio.

Il tempo della elaborazione viene dopo. Più tardi, in una cornice di fiducia e, adesso sì, meglio in gruppo, può avvenire la condivisione dell'esperienza, e poi l'ela-

borazione delle emozioni e delle immagini che l'hanno accompagnata.

Il racconto a parole, in fotografia, in disegno, in video, permetterà quel passaggio di rappresentazione mentale e costruzione di un filo narrativo che l'emergenza traumatica aveva spezzato. Da qui rinasce il coraggio, dalle ceneri del trauma, dalla costruzione di un senso rispetto a quanto ci è accaduto e quel che ne possiamo fare oggi.

Il passaggio chiave è la possibilità che quella vicenda indicibile, quel dolore, possa essere raccontato. Se può diventare narrazione, allora la forma offerta dal racconto, e la disposizione all'ascolto di un testimone privilegiato, possono farsi contenitore del flusso emozionale che intanto avrà ricominciato a sgorgare.

Il racconto diventa ricordo, e il ricordo è materiale psichico. Lo posso smontare, rimontare, ordinare secondo un altro criterio, riempire i vuoti, sfozzare i troppo pieni e scegliere una priorità, aggiungere note e confronti, riscrivere e rinarrare fino a che non ne sarà uscita una *buona forma*, un insieme coeso. Davvero ogni vita può diventare romanzo, "merita un romanzo", come recita il titolo di un prezioso libro di Gestalt Therapy, scritto da Erving Polster.

Quando la mia esperienza di vita, dolorosa o spezzata, può diventare una storia, e una storia col complemento di termine, che interessa a qualcuno, che posso raccontare a qualcuno, qualcosa dentro di me si riconnette, si consolida di nuovo una struttura che assomiglia ad un arco portante. La mia sensazione di esistere, di essere in grado di far fronte alla vita, appoggerà su un fondamento interiore che è stato riparato, rinforzato, oppure costruito per la prima volta.

La riparazione della ferita narcisistica può iniziare. L'indicibile è transitato nel registro delle storie narrate.

Dalla solitudine all'ascolto

Raccontare, e raccontare a qualcuno, comporta l'essere pronti a sentir riemergere l'emozione legata all'esperienza traumatica. Da una posizione diversa, separata nel tempo e nello spazio rispetto al vissuto originario, e per questo anche più libera, svincolata dalla necessità di far fronte, che nel vivo del trauma era prioritaria. A volte capita che solo nel racconto ci si permetta di *sentire* davvero, si trovi il coraggio di ascoltare l'eco emotiva profonda di un evento.

La presenza dell'altro mi contiene e mi sostiene, la sua partecipazione emotiva mi fa da specchio, il suo feedback mi dice che sì, è vero, esisto, produco echi, genero risonanze, e quel che in me si era congelato perché io potessi sopravvivere, adesso può essere sciolto, diluito, consegnato, lasciato andar via. Il sentimento che il mio animo nutre verso me stesso si fa coerente, e questo mi dà grande sostegno.

“Quando nel dolore si hanno compagni che lo condividono, l'animo può superare molte sofferenze”, già lo scriveva William Shakespeare, in un modo così lineare! Non è più necessario mostrare il profilo migliore, per sentirsi amati e considerati. Si può esistere come si è davanti allo sguardo dell'altro, il nostro volto va bene com'è, anche con il suo lato ferito. “Raccontare se stessi è un balsamo alle pene di Narciso” (Cyrulnik, 2000). Trovare la parola esatta, quella che raffigura con precisione le cose che ci sono accadute dentro e fuori, è già una forma di elaborazione molto appagante.

Le parole gettano ponti sospesi capaci di attraversare le più vaste e desolate solitudini, si fanno carne e attivano emozioni, e perciò toccano il corpo, quel corpo in cui sono contenute e da cui possono esprimersi. Toccano il ritmo del cuore, il respiro, il timbro della voce, il suo ritmo, la sua tonalità, il calore o i brividi della pelle, e

penetrano profondamente fino al midollo delle ossa. Lì ridiventano vita intera. Si fanno esse stesse coraggio di rinascita, perché diventano simbolo, rappresentazione dell'oggetto perduto, immagine interiore che ripara il buco vuoto lasciato dal trauma.

Senso e simboli, la ricomposizione

Lo sconvolgimento dell'ordine della vita creato dall'evento o dalla situazione traumatica produce una cesura di senso. Non sa stare a lungo, l'umano, senza cogliere un senso in ciò che sperimenta: l'angoscia lo divorerebbe. Ecco perché nel far nascere il coraggio della resilienza sono tanto importanti i riti privati e i rituali sociali, le celebrazioni collettive e la produzione di manufatti che permettano l'espressione creativa. Un rito, un oggetto simbolico, restituiscono ordine al mondo, ripristinano un sentimento di padronanza che equilibra quel sentirsi in balia che distruggeva la fiducia in se stessi.

Un rituale, una celebrazione collettiva, mi ricollegano alla società dei viventi, e se io sono un sopravvissuto ho bisogno di questo passaggio di reingresso, devo proprio esser sicuro di essere come voi, di far parte dello stesso consesso umano. Se l'identità di traumatizzato bastava fino a poco fa a mantenere un'immagine forte di me stesso, adesso è diventata una prigioniera. E ho bisogno di percepire una possibilità di rinascita del mio sé globale, che comprende anche voi. Un oggetto simbolico, un costrutto mentale, una “visione del mondo” mi servono per fare da catalizzatori ad un precipitato di senso. Ho bisogno di dare ordine al mondo, e questo oggetto, questo concetto, sono il mio salvavita, il mio navigatore satellitare.

Mi sono perduto, ma con questo simbolo, come facevano gli antichi viaggiatori che tornavano tenendo in

mano il frammento di un coccio che avevano spezzato a casa prima della partenza, troverò la strada del ritorno e mi farò riconoscere.

Datemi le condizioni per generare un simbolo, e dal mio dolore saprò distillare una azione creativa, la prima cellula di una rinascita.

L'azione creativa che nasce dalla ricomposizione di una storia è sostenuta da quello spessore, quella terza dimensione che solo un ascoltatore attento garantisce. L'azione creativa reinventa la continuità del sé. Permette il saldarsi del prima e del dopo in una unità che riabilita l'accesso all'intero di se stessi.

Sono tre i fattori che permettono di predire se una storia umana avrà esiti di resilienza o di cronicizzazione degli esiti del trauma.

La struttura del trauma, intanto, e poi il modo in cui è organizzato il supporto postraumatico. Ma anche la storia evolutiva della persona o del gruppo prima dell'esperienza traumatica. Perché il coraggio della resilienza possa essere suscitato, ci vuole un mix di relazioni familiari sufficientemente sostenenti nella fase di vita pretraumatica, una solidarietà sociale e una appartenenza di buona tenuta, e miti collettivi nei quali riconoscere e significare se stessi e l'esperienza vissuta.

Senza un racconto della cultura collettiva, senza un cerchio di affetti un minimo sicuro nella primissima infanzia, e in presenza di traumi a matrice umana, ripetuti nel tempo, e derivanti da condotte intenzionali, le forze della distruzione prevarranno sul difficile equilibrio della resilienza, e il coraggio di rinascere sarà abortito nella notte.