

RESILIENZA

Secondo Goleman i ricercatori ritengono che per un bambino sia più importante non tanto un'ambigua felicità perpetua, quanto imparare a ridurre l'intensità delle tempeste emotive. L'obiettivo dei genitori non deve essere tanto il raggiungimento di una fragile psicologia «positiva» (aggrappandosi a uno stato di gioia perenne nel proprio figlio), quanto insegnare al bambino a riacquistare il suo stato di soddisfazione qualunque evento accada.

Ad esempio, i genitori capaci di «ristrutturare» un momento traumatico (la saggezza del vecchio detto «è inutile piangere sul latte versato») insegnano ai figli un metodo universale per togliere forza alle emozioni negative. Questi piccoli interventi instillano nel repertorio dei momenti difficili del bambino la capacità di vedere il lato positivo delle cose. A livello neurale queste lezioni si imprimono nei circuiti preposti alla gestione del dolore.

Se nell'infanzia non impariamo a gestire tutte le catastrofi di un'esistenza piena, cresciamo con una preparazione inadeguata a livello emotivo. Per riuscire a creare le risorse interne necessarie a una vita felice, dobbiamo affrontare le dure prove del parco giochi (in preparazione agli inevitabili inconvenienti dei rapporti quotidiani). Tenendo conto del modo in cui il cervello padroneggia la resilienza sociale, i bambini devono confrontarsi con gli alti e bassi della vita sociale, non cristallizzarsi in una dimensione monotona di felicità continua e irrealistica.

Quando un bambino è turbato, è importante che sappia gestire il suo stato d'animo.

Il grado in cui questa lezione fondamentale viene appresa si riflette nei livelli di ormone dello stress. Nelle prime settimane di scuola, ad esempio, i bimbi più estroversi, socialmente abili e molto apprezzati mostrano un'attività elevata nei circuiti del cervello che presiedono agli ormoni dello stress. Ciò riflette il loro impegno psicologico nell'affrontare la sfida posta dall'ingresso in un nuovo gruppo sociale: i loro compagni di classe.

Ma per quanto riguarda questi alunni dotati di buone capacità sociali, i livelli di ormoni dello stress diminuiscono a mano a mano che l'anno scolastico va avanti, poiché essi si creano una nicchia confortevole nella piccola comunità. Viceversa, gli scolari che rimangono infelici e socialmente isolati per tutto l'anno mantengono livelli elevati di ormoni dello stress, che a volte addirittura aumentano con il procedere dei mesi.

L'aumento degli ormoni dello stress nella fase di inserimento in un nuovo gruppo è una reazione metabolica molto utile, poiché costringe il corpo ad affrontare una situazione incerta. Il ciclo biologico di aumento e ritorno alla normalità quando la sfida si risolve felicemente forma la SINUSOIDE della resilienza, viceversa i bambini che faticano ad acquisire la capacità di gestione del dolore presentano uno schema molto diverso: la loro struttura biologica sembra inflessibile e gli ormoni dello stress si bloccano su livelli troppo elevati.

Daniel Goleman. Intelligenza Sociale Ed. Bur